

Zupa z czerwonej soczewicy – przepis Mariny

Uwielbiam takie potrawy – proste, smaczne i bardzo pożywne. Ta zupa z czerwonej soczewicy to właśnie takie “comfort food” – potrawa, która sprawia, że czujesz się najedzony i szczęśliwy ☐ A autorką tego przepisu jest pani Marina Hulia (od lat opiekująca się czeczeńskimi uchodźcami), którą miałam zaszczyt spotkać niedawno na warsztatach kulinarnych organizowanych przez Alma Spei dla mam dzieci niepełnosprawnych z naszego hospicjum. Zupę ugotowała Madina, jedna z czeczeńskim Mam, a przepis odtworzyłam później w domu i za pozwoleniem pani Mariny udostępniam innym, bo jest tego wart ☐ Podsumowując, zupa jest całkowicie wegańska, z dużą ilością świeżych ziół, bez oleju, bez glutenu, a smakuje dosłownie wszystkim ☐ Polecam!



Więcej informacji o czecheńskich uchodźcach i pani Marinie znajdziecie [tutaj](#).



W tym przepisie istotną rolę odgrywają świeże zioła. W

szczegółności potrzebne są łodygi pietruszki i koperku, które nadają odpowiedniego smaku całej potrawie.





Innymi przepisami na "comfort food" są: zupa [ziemniaczana z soczewicy](#), zupa [dyniowa](#), koreański [gulasz](#).

Składniki:

- 500 g surowej soczewicy czerwonej
- 3 litry zimnej wody
- 2 średnie cebule
- 1 niewielka główka czosnku
- 1 marchewka
- 1 duży ziemniak
- świeże zioła: pietruszka i koperek (po dwie wiązki co najmniej i konieczne są ich grube łodygi)
- przyprawy:
 - 1 łyżeczka (5 ml) papryki słodkiej mielonej
 - 1/2 łyżeczki (2 ml) czarnego pieprzu mielonego
 - 1/2 łyżeczki (2 ml) papryki chilli (lub według uznania)

Wykonanie:

W pierwszym kroku zalewamy surową soczewicę wodę i zagotowujemy. Co ważne: nie płuczemy wcześniej soczewicy! Ale nie martwcie się, w czasie gotowania zbierzemy łyżką wszystkie "szumowiny" pojawiające się na powierzchni i tym samym "oczyszczymy" naszą zupę z ewentualnych śmieci chowających się wśród ziaren soczewicy.

Gdy zupa się zagotuje, to skręcamy ogień i gotujemy przez 20 minut.

W międzyczasie obieramy czosnek, cebule, ziemniaka i marchewkę.

Cebulę kroimy w małą kostkę, czosnek drobniutko siekamy, ziemniaki kroimy w ćwiartki lub ósemki (w zależności od wielkości ziemniaka), a marchewkę ucieramy na grubych oczkach tarki.

Gdy minie 20 minut, to do soczewicy dodajemy pokrojone warzywa

