

Marokańska zupa z batatami i ciecierzycą

Pyszna i pożywna, smakowicie przyprawiona zupa z batatami i ciecierzycą zabierze Was w kulinarną podróż do Maroka ☐ Polecam!





Fanom batatów polecam zupę [krem z batatów i buraków](#), [zapiekankę z batatów](#). Zachęcam do wypróbowania [sera żółtego z batatów](#) . Pyszny jest też [tort batatowo-bananowy](#) i [fit brownie](#) . Polecam również babeczki z [kremem z batatów](#).

Składniki:

- 2 niewielkie bataty
- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (może być z puszki)
- 1 średnia cebula
- 2 średnie marchewki
- 4 szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka (5 ml) cynamonu
- 1 łyżeczka (5 ml) kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki (2 ml) papryki słodkiej mielonej
- sól i pieprz czarny mielony (do smaku)
- płatki chilli lub mielona papryka chilli (opcjonalnie)
- natka pietruszki lub świeża kolendra (opcjonalnie)

Wykonanie:

Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy obraną i pokrojoną w kostkę cebulę. Smażymy aż cebula się zeszkli.

Dodajemy do niej obrane, umyte i pokrojone w kostkę bataty i marchewki.

Całość zalewamy wodą, dodajemy przyprawy: cynamon, kmin rzymski i paprykę słodką mieloną. Mieszamy i gotujemy na średnim ogniu przez około 10 minut. Po czym dodajemy ugotowaną ciecierzycę i gotujemy aż warzywa będą miękkie.

Doprawiamy solą i pieprzem czarnym mielonym do smaku. Dorosłym polecam płatki chilli lub papryczkę chilli mieloną do smaku.

Podajemy z ryżem lub beztłuszczowymi tortillami domowej roboty <http://lamarida.pl/2017/07/08/indyjski-chlebek-roti-czyli-beztluszczowe-tortille-batatow/>.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog FB](#)**

- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida_pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**