

zupa z soczewicy i dyni

To zupa ze zdecydowanym charakterem, wyśmienitym smakiem i niezwykłym aromatem..

Zawdzięcza to, nie niezwykłym roślinom strączkowym, które dostarczają nam dużo białka, witam i minerałów. Szczyptę pikanterii zawdzięczamy papryczce chili, która wspaniale nakręca metabolizm, broni nas przed odkładaniem się niechcianego tłuszczu:). Szafran i kurkuma, nie tylko nadają piękny kolor i aromat potrawie, ale również działają przeciwzapalnie łagodząc bóle stawów. Gdy dni są już chłodniejsze, nie ma nic lepszego niż rozgrzewająca i smaczna zupa:).

Składniki (ok. 6 porcji)

- 6 szklanek bulionu (warzywny lub z drobiowy),
- 1 szklanka żółtej soczewicy,
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy,
- 1 pełna szklanka pure z dyni,
- 1 łyżeczka masła+1 łyżeczka oliwy,
- 1 papryczka chili pokrojona w bardzo drobną kostkę,
- 1/2 cebuli drobno pokrojonej,
- 1 ząbek czosnku drobno posiekanego,
- 1 łyżeczka ziarenek kolendry (rozgnieść w moździerzu lub tłuczkiem),
- 1/4 łyżeczki kurkumy,
- szczypta kminu (w zależności od tolerancji na tą przyprawę),
- szczypta szafranu,
- sól do smaku,
- szczypta pieprzu kajeńskiego,
- kilka łyżeczek posiekanej natki kolendry.

Wykonanie:

1. Zagotować bulion i wsypać do niego uprzednio przepłukaną na sitku soczewicę, gotować na aż zmięknie ok. 15 -20 minut.
2. Dodać roztłuczone ziarna kolendry, kmin, kurkumę i szafran, wymieszać. Całość zmiksować, na końcu dodać pure z dyni.
3. Rozgrzać na patelni masło i oliwę, następnie przyrumienić cebulę, czosnek i papryczkę chili. Zawartość patelni dodać do garnka z soczewicą i dynią.
4. Zagotować zawartość garnka, następnie ostrożnie doprawić pieprzem kajeńskim i solą do smaku. Na końcu posypujemy poszatkowaną kolendrą

Najlepiej smakuje w akompaniamencie ciepłych grzanek z czosnkiem:)