



TEMAT: Rozgrzewająca zupa pomidorowa z soczewicą.

Pyszna zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami, doprawiona kurkumą, curry i czosnkiem. Kiedy zostanie w domu rosół i już nie macie na niego więcej ochoty, to przeważnie mamy robią z niego zupę pomidorową. Powstała nawet o tym pewna piosenka ☺ Ja też postanowiłam tak zrobić. Siedziałam sobie rano oglądając mój ulubiony program Pytanie na śniadanie, popijając kawą i kucharze, którzy tam prezentują swoje potrawy zainteresowali mnie zupą. Właśnie tą ulubioną przez wielu Polaków zupą pomidorową. Ale trochę zmodyfikowaną. Postanowiłam i ja spróbować zrobić coś, co nie będzie banalne, ale też i nie za trudne lub wymagające poświęcenia zbyt dużo czasu. Zupę robiłam parę dni temu, kiedy jeszcze było dość zimno na dworze. Zapewniam, jest naprawdę rozgrzewająca.

A oto potrzebne składniki:

- 50 g czerwonej soczewicy (można dodać więcej, będzie wtedy gęstsza)
- 500 g świeżych pomidorów lub 1 puszka krojonych, ja dodałam jeszcze mój własny przecier pomidorowy z własnej uprawy
- 500 ml bulionu drobiowego lub warzywnego, może być więcej
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- **przyprawy:** sól, pieprz, 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżeczka przyprawy curry w proszku, 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1/4 szklanki śmietanki 30%, z kartonika, słodkiej lub też nie, jak kto woli
- 2 łyżki posiekanej zieleniny np. bazylii lub kolendry lub natki pietruszki



Cebulę i czosnek obrać. Cebulę pokroić w kostkę, a czosnek przecisnąć w prasce.

W garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i mieszając smażyć jeszcze przez minutę.



Dodać suchą soczewicę.



Następnie dodać przyprawy. Wymieszać.



Wlać bulion i zagotować. Przykryć i gotować do miękkości soczewicy przez ok. 15 - 20 minut.



Pomidory ponacinać u góry. Wystarczy zrobić krzyżyk. Zagotować w czajniku wodę.



Pomidory ułożyć w metalowej misce. Zalać wrzątkiem.



Trochę odczekać i spróbować nożem lub widelcem, czy już odchodzi z nich skórka. Jeżeli tak, to odlewamy wodę. I obieramy pomidory. Jeżeli nie macie ochoty na tę czynność, to możecie użyć pomidorów z puszki. Ja po prostu chciałam pokazać Wam, jak pozbyć się skórki z surowych pomidorów.



Oczywiście pomidory należy pokroić w kostkę. No i wrzucić ostrożnie do gotującego się wywaru.



Po może 15 minutach dodałam też wspomniany wcześniej przecier ze swoich ekologicznych pomidorów.



Zupę dalej gotujemy. Możemy w między czasie posmakować, czy proporcje przypraw nam odpowiadają. Ja jak zwykle dałam za dużo ostrej papryczki no i efekt taki, że sama musiałam zupę zjeść. Ale to nic. Zupa była dość rzadka, więc co po chwilę chodziłam i sobie dolewałam w kubeczek. No i w końcu zniknęła. A ja musiałam wieczorem iść pobiegać, by zrzucić zbędne kalorie 😊



Moi drodzy, kombinujcie na wszelkie sposoby w kuchni, kombinujcie tak, by zadowolić swoje kubki smakowe.

Życzę smacznego!