



phot. Tomasz Trojanowski

Zupa z soczewicy

Z kuchni żydowskiej

Zupa z soczewicy



Czas przygotowania:
2 godziny

Składniki dla 6 osób:
220 g soczewicy
5 pomidorów (400 g)
80 g masła
500 g mięsa baraniego lub jagnięcego
100 g selera
60 g pietruszki
200 g świeżej papryki
pęczek dymki
200 g cebuli



Przyprawy: sól, czarny pieprz

1. Soczewicę namoczyć na noc. Rano rozgrzać masło i podsmażyć drobno posiekane dymki.
2. Mięso pokroić w kostkę, dodać do cebuli i razem dusić około kwadransa. Nie dopuścić do przypalenia. Dodać do mięsa odsączoną soczewicę, 2-3 szklanki wody, pokrojone warzywa i paprykę.
3. Gotować około godziny i dodać pokrojone drobno pomidory. Gotować dalsze pół godziny, często mieszając i przyprawiając pieprzem i solą.

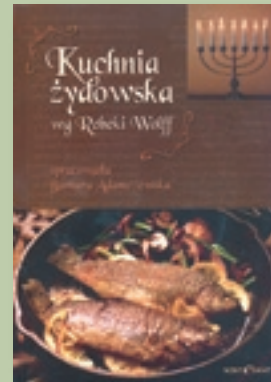


Gotowej potrawy: 2 kg

Rada:

W przepisie została użyta soczewica brązowa, w sprzedaży spotkałimy jeszcze czerwoną i zieloną. Z uwagi na porę roku użyliśmy mrożonych pomidorów, jeśli wykorzystywane byłyby te z puszki, to trzeba zwrócić uwagę na zawartość kwasu cytrynowego w składzie, może wypaczyć smak potrawy.

Przepis zaczerpnięto z książki:



Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	6,7 g
Tłuszcz	9,6 g
Węglowodany	6,6 g
B:T:W	1:1,4:0,9
kcal	144,4