

Zupa z soczewicy ze szpinakiem

Składniki:

4 cebule
4 ząbki czosnku
800 g marchwi
300 g czerwonej soczewicy
4 łyżki oleju
2 łyżeczka mielonej kolendry
1,5 łyżeczka ostrej papryki
4 ziela angielskiego
2 l bulionu warzywnego
2 liść laurowy
sól
200 g młodego szpinaku
pęczek pietruszki
1-2 łyżki soku z cytryny

Sposób wykonania

- Cebulę, czosnek, marchew obieramy i kroimy w kostkę. Razem z soczewicą dusimy przez 1-2 minuty na gorącym oleju aż do zeszklenia. Posypujemy przyprawami, smażymy przez chwilę, a następnie rozcieńczamy gorącym bulionem. Dodajemy liść laurowy, lekko solimy i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy pod przykryciem mniej więcej przez 20 minut, aż warzywa będą miękkie.
- Szpinak czyścimy i dokładnie myjemy. Blanszujemy w dużej ilości wrzącej, osolonej wody przez 2-3 minuty. Odcedzamy, przelewamy zimną wodą i osączamy.
- Pietruszkę siekamy. Usuwamy z zupy liść laurowy, ziele angielskie wyjmujemy 1 chochlę marchwi i soczewicy. Pozostałą zupę miksujemy i doprawiamy sokiem z cytryny. Dodajemy marchew i soczewicę, pietruszkę i szpinak i doprawiamy do smaku.