

# Sprawdzony przepis od bibliotekarza



XVII Ogólnopolski  
Tydzień Bibliotek  
8-15 maja 2020



## Zupa z czerwonej soczewicy, papryki i pomidorów

Zupa z czerwonej soczewicy, papryki i pomidorów jest gęsta, aromatyczna, a dzięki dodatkowi czerwonej soczewicy bardzo zdrowa i pożywna.

**Składniki:** cebula, nieduży seler, mały por, papryka, duża marchewka, pietruszka, 4 pomidory lub 400g puszka pomidorów, 20 dkg czerwonej soczewicy, 1-2 litry wody, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, słodka lub ostra papryka (zależnie od naszych upodobań).

Warzywa obrać oraz zetrzeć na tarce o dużych oczkach. W patelni rozgrzać 2-3 łyżki masła, dodać warzywa, cebulę pokrojoną w kostkę, por i czosnek. Smażyć przez ok. 10 min. Następnie dodać paprykę pokrojoną w kostkę i podsmażyć przez kolejne 5 min.

Całość przelać do garnka i zalać wodą (początkowo jednym litrem, jeśli zupa wyjdzie za gęsta dolać więcej wody).

Soczewicę zalać zimną wodą, wyptukać, odcedzić i dodać do garnka z warzywami. Jeśli używamy świeżych pomidorów należy je obrać i pokroić w drobną kostkę i dorzucić do garnka (podobnie postępujemy w przypadku pomidorów z puszki).

Zupę doprawić solą, pieprzem, słodką lub ostrą papryką, a następnie gotować na małym ogniu, do miękkości soczewicy. Zupę podać posypaną natką pietruszki.

Gotową zupę można także zmiksować. Świetnie smakuje z chrupiącym pieczywem czosnkowym.



**Życzymy smacznego**