

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i ciecierzycy

Znakomite źródło białka pochodzenia roślinnego. Uwielbiam tą zupę i zimą, i wczesną wiosną. Polecam szczególnie wtedy kiedy lato już czuć, a jeszcze go nie widać. O, tak jak dzisiaj na przykład: niby ciepło, ale jeszcze chłodno, za oknem mokro i nieprzyjemnie.



Na garnek zupy potrzebujesz:

- passata pomidorowa 1 litr,
- puszka ciecierzycy,
- puszka soczewicy,
- 3 marchewki,
- 4 łodygi selera naciowego,

- pomidorki z puszki,
- łyżeczka kminu rzymskiego, sól i pieprz wedle uznania

W garnku zagotuj na małym ogniu passatę. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, w kosteczkę lub w paski. Wrzuć resztę składników. Dopraw przyprawami. Gotuj na małym ogniu około 30-40 minut. Smacznego.