

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.

Jesienny garnek z soczewicą i słodkimi ziemniakami

Aromatyczne i proste w przygotowaniu danie jednogarnkowe. Polecam.

F/5, 1/10s, 90mm, ekspozycja + 0,3

Zdjęcie na szybko. Stół kuchenny, światło naturalne oświetlające potrawę z tyłu, odbiłam światło, by rozjaśnić potrawę od przodu.



Potrzebujesz:

- 700 g mięsa od szynki podsmażonego i podduszonego,
- puszka soczewicy,
- 1 cebula pokrojona w kostkę i podsmażona,
- 1 duży batat,
- puszka pomidorów i 500 ml passaty pomidorowej,
- 4 świeże pomidory pokrojone w kostkę,
- 2 łyżeczki ziół prowensalskich,
- sól, pieprz i tabasco według uznania.

Wszystkie składniki wymieszaj w garnku. Duś na wolnym ogniu do miękkości mięsa.
Smacznego!



Manufaktura Ciastek i nie tylko