



Krem z marchewki i czerwonej soczewicy

Autor: Ania321

Osób: 4

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Cebule obrać i pokroić w kostkę. Zeszklić na rozgrzanej oliwie, a następnie przełożyć do garnka.

Krok 2

Ziemniaka pokroić w kostkę, marchew w plasterki. Dodać do cebuli.

Krok 3

Zalać warzywa gorącym rosołem i gotować 15 minut pod przykryciem.

Krok 4

Dodać dokładnie wypłukaną soczewicę i gotować przez 10 minut.

Krok 5

Dodać przecier pomidorowy oraz przyprawy. Gotować jeszcze kilka minut. Za pomocą blendera zmiksować zupę na gładki krem. Dodać suszone pomidory pokrojone w kostkę i wymieszać.

Krok 6

Gotowy krem posypać na talerzu ziarnami sezamu.

Składniki:

200 gram soczewicy czerwonej

½ kg marchewki

1 ziemniak

3 cebule

3 łyżki oliwy z oliwek

1 litr rosołu

1 łyżka przecieru pomidorowego

½ łyżeczki oregano

1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej

⅓ łyżeczki chili, pieprzu cayenne

6 kawałków pomidorów suszonych

Sól

Pieprz

Ziarna sezamu