fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Zupa ezogelin bez cukru - przepis

Masz ochotę na zupę, ale nie na gładki krem? W tym przepisie nie wyciągaj blendera. Soczewica, bulgur i ryż pozostają w garnku razem z przyprawami. Przed zakupami sprawdź też koncentrat pomidorowy: wybierz produkt bez dodatku cukru.

Czas przygotowania: 5 minut

Porcje: 6 porcji

Składniki

- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka masła
- 1 mała drobno posiekana cebula
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- 1 łyżeczka suszonej mięty
- 1 łyżeczka płatków papryki pul biber
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka soli
- 200 g czerwonej soczewicy
- 30 g bulguru
- 15 g ryżu
- około 1,4 l wody
- sok z 1 cytryny

Przygotowanie krok po kroku

Baza

1. Na średnim ogniu rozgrzej w garnku oliwę z masłem.
2. Dodaj cebulę, smaż około 5 minut do zeszklenia.

Czosnek i koncentrat

1. Dodaj czosnek, mieszaj około 30 sekund; nie przypal.
2. Dodaj koncentrat, mieszaj około 1 minuty.

Przyprawy

1. Wmieszaj przyprawy i sól, dokładnie rozprowadzając je w bazie.

Soczewica i ziarna

1. Wsyp soczewicę, bulgur i ryż. Mieszaj kilka minut.

Gotowanie

1. Wlej wodę, zwiększ ogień, zagotuj.
2. Zmniejsz ogień. Gotuj bez przykrycia 20-25 minut, aż ziarna zmiękną, a zupa zgęstnieje.

Wykończenie

1. Wmieszaj sok z cytryny.

Podanie

1. Podaj gorącą; możesz posypać dodatkową miętą i pul biber.

Uwagi

Uwaga: Soczewicę wcześniej wypłucz.

Uwaga: Po zagotowaniu zmniejsz ogień, aby zupa spokojnie się gotowała i nie przypalała.

Uwaga: Mieszaj od czasu do czasu.

Uwaga: Zbyt gęstą zupę rozrzedź wodą.

Uwaga: Ostudzoną przechowuj szczelnie w lodówce 3-4 dni lub zamrażarce 2-3 miesiące.

Uwaga: Rozmrażaj nocą w lodówce. Odgrzewaj na średnim ogniu, mieszając i dolewając wody. W mikrofalówce: odpowiednie przykryte naczynie, krótkie odcinki, mieszanie pomiędzy.

Źródło przepisu: https://www.giverecipe.com/ezogelin-corbasi/