

Link do produktu: <https://twardyorzech.pl/soczewica-czerwona-1kg-p-720.html>

Soczewica czerwona 1kg



Cena brutto	11,45 zł
Cena netto	10,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Kod EAN	5905514043282
Producent	Twardy Orzech

Opis produktu

Soczewica czerwona 1kg

Warzywo strączkowe doskonale do gotowania, smażenia, zup, past i sałatek. Wyjątkowo bogata w potas, wapń, magnez i żelazo.



Zupa z soczewicy

2,5 szklanki [soczewicy czerwonej](#)
2 cebule
3 marchewki
mały seler
pietrucha
2 ząbki czosnku
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki [przyprawy do rosółu](#)
[ziele angielskie](#)
[liść laurowy](#)
2-3 łyżki oleju
2 łyżki masła
2 łyżeczki [majeranku](#)
[pieprz czarny mielony](#)
[sól](#)

Soczewicę wypłucz na sitku.

Zalej dwoma litrami lekko osolonej wrzącej wody i gotujemy na wolnym ogniu.

Dodaj przyprawę do rosółu, ziele angielskie i liść laurowy i 2 łyżki masła

Cebulę posiekaj, dodaj czosnek i duś na oleju.

Resztę warzyw obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, podsmaż na patelni i dodaj do zupy.

Gdy soczewica będzie prawie miękka, dodaj koncentrat pomidorowy

Gotuj jeszcze 10 minut.

Dopraw do smaku czarnym pieprzem i solą, oraz majerankiem.

Kraj pochodzenia:: **Kanada**

Wartość energetyczna: **347 kcal**

Węglowodany(w tym cukry): **53 g(3g)**

Tłuszcze(w tym nasycone): **2 g(0,3g)**

Sól: **0.01 g**

Białko: **25 g**