Dane aktualne na dzień: 07-11-2026 23:33

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



# Soczewica czerwona 1kg

| | |
|---|---|
| Cena brutto | **10,90 zł** |
| Cena netto | **10,38 zł** |
| Dostępność | **Dostępny** |
| Czas wysyłki | **48 godzin** |
| Kod EAN | **5905514043282** |
| Producent | **Twardy Orzech** |

## Opis produktu

### Soczewica czerwona 1kg

Warzywo strączkowe  doskonałe 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 rosołu
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 rosołu, 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)**
Białko: **25 g**
Sól: **0.01 g**