# Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa (bez glutenu, mleka, jajek)

Smaczny i sycący obiad w 30 minut? Nasza propozycja to zupa z soczewicy i warzyw z quinoa. Zawsze warto mieć w domu zapas soczewicy, gdyż można z niej łatwo przygotować szybkie danie lub przekąskę. Tutaj soczewicę urozmaiciliśmy smakiem warzyw korzennych, takich jak marchewka, seler, pietruszka oraz por. Ponieważ naszej zupy się nie zagęszcza i nie rozgotowuje się warzyw, zostaje w niej więcej składników odżywczych, a pyszna quinoa dodatkowo wzbogaca ją w wapń.

- SOCZEWICA - KTÓRĄ WYBRAĆ?

Jeśli jeszcze nie znasz soczewicy, lub chcesz się dowiedzieć o niej coś więcej, sprawdź nasz **artykuł w bazie wiedzy o produktach**.

## Składniki:

- 1 szklanka soczewicy (dowolnego koloru, tutaj soczewica czerwona)
- 1/2 litra bulionu warzywnego (może być z kostki lub proszku, ale najlepiej bez glutenu i bez polepszaczy smaku!)
- warzywa: 2 marchewki, 1/2 selera, 2 pietruszki, 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- przyprawy: gałka muszkatołowa, curry, pieprz, sól
- ugotowane ziarno quinoa

- Jak ugotować quinoa?

Sprawdź w naszym **przepisie na sałatkę**

# Przygotowanie zupy z soczewicy i warzyw z quinoa (na 3 – 4 porcje):

KROK 1. Soczewicę wypłukać, zalać zimną wodą i gotować ok. 10 – 15 minut.

KROK 2. Obrać warzywa, pokroić w plastry i podsmażyć przez chwilę na patelni.

KROK 3. Soczewicę odsączyć, przesypać do garnka, zalać bulionem i dodać podsmażone warzywa oraz przyprawy. Gotować ok. 15 minut od czasu do czasu mieszając.

KROK 4. Zmiksować zupę, żeby powstał krem. Jeśli będzie za gęsta, można dodać więcej bulionu i jeszcze raz zagotować. Można też rozrzedzić ją mlekiem kokosowym.

KROK 5. Wymieszać z ugotowaną quinoa.

- CO MOŻESZ ZAMIENIĆ?

1. Soczewica może być dowolna, tutaj jest czerwona. 2. Warzywa można zmieniać: można dodać paprykę, pomidory, cukinię. 2. Jeśli nie macie bulionu, możecie zastąpić go wodą. Trzeba tylko mocniej przyprawić zupę. 3. Można dodać też mleko kokosowe.
Smacznego!

**Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!**

**Polecamy także przepisy na inne zupy:**

- Zupa – krem z kalafiora
- Zupa ogórkowa z batatami
- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z białych szparagów
- Zupa pomidorowa z czerwoną soczewicą

- Zupa z cukinii z grzankami
- Zupa z pieczonych warzyw
- Krupnik z kaszą jaglaną
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Bezmleczny chłodnik litewski



yw z quinoa