ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z JARMUŻEM

Przygotowanie: (czas: 30 minut)
Soczewicę płuczemy , odsączamy na sicie. Cebulę kroimy w drobną kostkę , podsmażamy na oliwie, na jasno złoty kolor, jarmuż siekamy i dodajemy do cebulki, krótko podsmażamy. Następnie dodajemy soczewicę, całość zalewamy bulionem, gotujemy 5-8 min na wolnym ogniu, dodajemy pomidory i ponownie zagotowujemy. Zupę doprawiamy solą, pieprzem i miodem.

Składniki: (4 porcje)
200 gr soczewicy czerwonej
1 cebula
170 g Jarmużu Fit&Easy
1 l bulionu warzywnego
400 g pomidorów z puszki, krojonych
1 łyżka miodu
4 łyżki oliwy
sól, pieprz do smaku