Zupa z soczewicy

ROZGRZEWAJĄCA I SYCĄCA ZUPA SEFARDYJSKA

Wprowadzenie

Ta szybka, sycąca, rozgrzewająca i gęsta zupa popularna jest na całych Bałkanach, zwłaszcza w Grecji. Soczewica, jako jedna z najstarszych uprawianych roślin strączkowych, była od zawsze obecna w kuchni żydowskiej. Zupa z soczewicy cieszyła się popularnością wśród Sefardyjczyków, Romaniotów i Karaimów. Pierwotnie zupę gotowano w znacznie uboższej wersji, z samymi dzikimi ziołami.

SKŁADNIKI (2 PORCJE)

- 100 g zielonej suszonej soczewicy
- 1 marchewka
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku
- 1 słodki pomidor
- 50 ml czerwonego wina
- ½ pęczka natki pietruszki
- oliwa
- suszone oregano

Sposób przygotowania

- **Krok 1**
  Cebulę, czosnek i marchewkę pokrój w talarki.
- **Krok 2**
  W garnku rozgrzej 3 łyżki oliwy. Włóż warzywa, liście i ziele angielskie i smaż, aż warzywa zaczną się rumienić.
- **Krok 3**
  Soczewicę umyj dokładnie, dodaj do warzyw, zalej zimną wodą i gotuj ok. 20 min, aż wszystko zmięknie.
- **Krok 4**
  Dodaj starte na tarce pomidory, 2 gałązki oregano, wino i posiekaną natkę pietruszki. Jeżeli to konieczne, dolej wody. Posól i gotuj jeszcze ok. 5 – 10 min.

Smacznego!