

# Zupa z czerwonej soczewicy z imbirem

## Do przygotowania zupy potrzebujemy:

- czerwona soczewica sucha – 400g
- dorodne pomidory - 3-4 sztuki
- kłącze imbiru - 1,5-2 cm
- cebula - 2-3 sztuki
- czosnek - 4 ząbki
- oliwa extra virgin - 4 łyżki
- woda 2 litry
- sól - 1,5 łyżeczki
- papryka ostra - 1 łyżeczka
- curry - 1 łyżeczka
- garam masala - 1 łyżeczka
- mleko kokosowe - 1 szklanka

## Sposób wykonania:

1. Najpierw przygotujmy warzywa - myjemy i kroimy.
  - Cebulę obieramy i kroimy w kostkę lub dowolne, średniej wielkości, kształty.
  - Czosnek obieramy i siekamy w miarę drobno.
  - Imbir obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach.
  - Pomidory kroimy na kawałki, może być kostka.
2. Do garnka dodajemy **oliwę z oliwek**, następnie **cebulę** [pamiętajmy, że oliwa z pierwszego tłoczenia wymaga zachowania odpowiedniej temperatury]
3. Kiedy cebula się zarumieni, wrzucamy **czosnek**, **sól**, **paprykę ostrą**, **curry** i **imbir** - mieszamy i zostawiamy na krótko.
4. Następnie wrzucamy pokrojone **pomidory**, dalej **soczewicę czerwoną**, na koniec dodajemy **wodę**.
5. Całość gotujemy około 15 minut, tak by soczewica zachowała piękny kształt.
6. Zdejmujemy z ognia, dodajemy **mleko kokosowe** i **garam masala**, które dopełnią smaku zupy.

7. Dekorujemy zupę na talerzu - zależnie od upodobań indywidualnych - kleksem śmietany, kroplami oliwy z oliwek, ulubionymi ziołami i ziarnami, wiórami świeżego imbiru lub kokosów.

**ODNOŚNIKI:**

Tutaj możesz zadać mi pytanie -><https://www.facebook.com/groups/483106159648950>

Witaminy mojej marki znajdziesz tutaj -> <https://marekskoczylas.pl/>

Przepis YOUTUBE -> [https://www.youtube.com/watch?v=yyN\\_cmDSn\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=yyN_cmDSn_w)

Link do badania nukowego -> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32699048/>