



SMACZNIE (ZA)JADAM
STOŁÓWKA (PRZED)SZKOLNA
ALTERNATYWNIE

Marchewkowa zupa z morelami i soczewicą

Receptura na 10 porcji

Składniki:

Olej roślinny	2 łyżki stołowe
Cebula - drobna kostka	2 średnie sztuki
Marchew - drobna kostka	3 średnie sztuki
Kumin - przyprawa, mielony	1 łyżeczka
Bulion warzywny	2 l
Czerwona soczewica	0,4 kg
Morele suszone - drobna kostka	0,3 kg
Sól i pieprz do smaku	

Wykonanie:

W garnku podgrzać olej.

Podsmażyć marchew, cebulę, następnie dodać soczewicę i kumin.

Zalać bulionem warzywnym.

Gotować około 20 minut.

Na koniec dodać morele i przyprawić solą i pieprzem.

Gotować jeszcze kilka minut.

Całość zmiksować, gdy jest za gęste rozcieńczyć bulionem.

Podawać z gęstą śmietanką.