Zupa soczewicowa wegańska

Zupa soczewicowa wegańska – soczewica jest bardzo charakternym składnikiem. Dlatego świetnie poradzi sobie bez dodatku boczku czy kiełbasy.

Czas na High: 2,5
Czas na Low: 3,5
Ilość porcji: 6+
Czas przygotowania: 15



Składniki

- 1 duża cebula pokrojona w kostkę
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchewka pokrojona w pół plastry
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 ziemniaki pokrojone w kostkę
- 6 liści lauowych
- 2 czubate łyżki majeranku
- Czubata łyżka pieprzu ziołowego
- Łyżka wędzonej papryki
- 400 g czerwonej soczewicy
- 2,5 l bulionu warzywnego
- Ew. łyżka koncentratu pomidorowego
- Sól, pieprz

Wykonanie:

1. Wszystkie składniki poza koncentratem pomidorowym jeśli korzystasz umieść w wolnowarze
2. Zalej składniki bulionem
3. Dopraw solą, pieprzem i koncentratem
4. Wymieszaj wszystko dokładnie i ustaw na poziom LOW lub HIGH.

Zupa z soczewicy z wolnowaru to jedna z wersji pysznej potrawy wegetariańskiej, łatwa w przygotowaniu i bardzo pożywna. Opcjonalnie podana z grzankami zadowoli podniebienie fanów dań wege i nie tylko.