

Zupa z soczewicą

Przepis dodany przez użytkownika amif

wszyscy znamy soczewicę, a przynajmniej o niej słyszeliśmy, ale czy potrafimy coś z niej przygotować, ja proponuję zupę z soczewicy, szybkie przygotow...

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- * 2 kostki rosołu królewskiego WINIARY, -
- 400 g filetów drobiowych, -
- 2 łyżki oliwy z oliwek, -
- 1 por, -
- ząbek czosnku -
- 200 g soczewicy konserwowanej, -
- 1 czerwona papryka -
- 1 łyżka soku z cytryny, -
- pieprz cayenne, imbir -

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Rosół królewski przyrządzić wg przepisu na opakowaniu. Por i paprykę oczyścić, pokroić. Czosnek rozdrobnić. Por i czosnek podsmażyć na 1 łyżce oliwy. Dodać do rosołu. Gotować 15 minut. Filety drobiowe pokroić w paski, podsmażyć na pozostałej oliwie. Zupę połączyć z mięsem, soczewicą i papryką. Gotować 5 minut. Doprawić imbirem, sokiem z cytryny i pieprzem cayenne.

