

Zupa dyniowo - soczewicowa 5 smaków

olej rzepakowy uniwersalny - 16 g
cebula - 70 g
czosnek - 18 g
imbir korzeń - 10 g
sól biała - 3 g
woda - 500 g
lubczyk ogrodowy - 5 g
kurkuma mielona - 5 g
liść laurowy - 5 g
tymianek suszony - 1 g
marchew - 210 g
dynia piżmowa, mrożona - 300 g
soczewica, czerwona, dojrzałe nasiona - 51.3 g
ziele angielskie całe - 5 g
papryka, mielona, wędzona - 5 g
pieprz czarny - 2.6 g
sos sojowy z soi (tamari) - 36 g
pietruszką, liście - 3 g
dynia, pestki - 10 g
chleb żytni 100% bogactwo ziaren (Piekarnia Familijna) - 20 g



Przepis na 2 porcje.

1. Dynię obierz, wyjmij miąższ i pokrój w kostkę (lub użyj mrożonki), marchew i pietruszkę pokrój w kostkę, cebulę i czosnek obierz - posiekaj, imbir obierz - drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce, czerwoną soczewicę namocz na 20 min w zimnej wodzie
2. Rozgrzej ganek, wlej oliwę, wrzuc i zeszklij cebulę i czosnek oraz imbir, posól i zalej zimną wodą
3. Gdy woda się rozgrzeje wrzuc: lubczyk ogrodowy (gałązkę), kurkumę, liść laurowy, tymianek
4. Dodawaj w odstępstwach 10 min (marchew i pietruszkę, dynię, odcedzoną soczewicę)
5. Na koniec wrzuc ziele angielskie, dodaj pieprz, paprykę wędzoną, sos sojowy
6. Całość gotuj do pół godziny. Wyjmij całe przyprawy (ziele, liść i natkę)
7. Przestudź lekko i zmiksuj zupę, dopraw tymiankiem i miodem, a na talerzu dodaj posiekane liście pietruszki i pestki dyni
Posyp żytnimi grzankami

waga - 638.0 g | energia - 413.4 kcal | białko - 16.9 g | tłuszcz - 13.0 g | węglow. og. - 67.5 g | błonnik - 13.9 g

1 porcja - duży talerz to:

> 413,4 kcal

> niski indeks glikemiczny IG = 38

> WW = 5,4, WBT = 1,8