

# Złota zupa z soczewicy z kurkumą, cytryną i zielonymi warzywami

Odżywcza zupa z soczewicy przyjazna dla poziomu cukru we krwi, z przeciwzapalną kurkumą, bogatą w błonnik soczewicą i orzeźwiającą cytryną — idealna na stabilną energię przez cały dzień.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 50 min

Razem: 60 min

Porcje: 7

GL 5.2 / GI 20

## Składniki

brązowa lub zielona soczewica, przebrana i przepłukana

oliwa z oliwek extra virgin

**about 1 medium onion** żółta cebula, drobno posiekana

**about 2 large carrots** marchewki, pokrojone

ząbki czosnku, drobno posiekane

mielony kminek

mielona kolendra

mielona kurkuma

świeżo mielony czarny pieprz

**about 8 cups** bulion warzywny lub rosół o niskiej zawartości sodu

---

**about 2 heaping cups** jarmuż lub szpinak, bez łodyg i poszatkowany

---

**for juice and serving** świeże cytryny

---

świeża pietruszka lub koper, posiekane

---

**adjust to taste** drobna sól morska

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku żeliwnym lub garnku z grubym dnem na średnim ogniu. Gdy zacznie Isnić, dodaj posiekaną cebulę, marchewki i szczyptę soli. Smaż przez 6 do 8 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa zmiękną, a cebula stanie się przezroczysta i aromatyczna.

### Step 2

Dodaj do garnka posiekany czosnek, kminek, kolendrę, kurkumę i czarny pieprz. Mieszaj ciągle przez około 30 do 45 sekund, aż przyprawy staną się aromatyczne i równomiernie pokryją warzywa. Ten proces uwalnia olejki eteryczne i pogłębia profil smakowy.

### Step 3

Wlej przepłukaną soczewicę i bulion warzywny, mieszając, aby dokładnie wszystko połączyć. Zwiększ ogień do maksimum i doprowadź mieszankę do wrzenia. Spróbuj bulionu i dodaj sól według potrzeb — zacznij od pół łyżeczki i dostosuj w zależności od zawartości sodu w bulionie.

### Step 4

Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień, aby utrzymać delikatne gotowanie. Przykryj garnek częściowo, pozostawiając pokrywkę lekko uchyloną, aby para mogła uciekać. Gotuj przez 35 do 40 minut, od czasu do czasu mieszając, aż soczewica będzie miękka, ale nadal zachowa kształt. Powinna być kremowa w środku, nie rozgotowana.

### Step 5

Zdejmij pokrywkę całkowicie i wmieszaj poszatki jarmuż lub szpinak. Kontynuuj gotowanie bez pokrywy przez dodatkowe 5 minut, aż zielone warzywa zwiędną i staną się miękkie. Zupa powinna mieć sytą, bulionową konsystencję z widocznymi całymi ziarnami soczewicy i warzywami.

### Step 6

Zdejmij garnek z ognia. Wyciśnij sok z połowy cytryny do zupy i wmieszaj świeże posiekane zioła. Spróbuj i dostosuj przyprawy, dodając więcej soli lub soku z cytryny według uznania. Cytryna powinna rozjaśnić smaki, nie przytłaczając ziemistych przypraw.

### Step 7

Nałóż zupę do misek i podawaj na gorąco. Dla dodatkowego smaku cytryny i atrakcyjnego wyglądu udekoruj każdą porcję cienkim plasterkiem cytryny. Jeśli wolisz kremową konsystencję, użyj blendera ręcznego, aby częściowo zmiksować zupę, pozostawiając trochę soczewicy i warzyw w całości dla tekstury. Przechowuj resztki w szczelnym pojemniku w lodówce do 5 dni.