



KREM Z SOCZEWICY

z harissą i labneh

40 MINUT

4

WEGETARIAŃSKIE

ŚREDNIE

SKŁADNIKI

1 szklanka czerwonej soczewicy
2 ziemniaki
1 cebula
2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
2 ząbki czosnku
1-2 łyżeczki harissy Jasmeen
1 łyżeczka kuminu
½ łyżeczki kolendry
sól do smaku
sok z 1-½ cytryny
do podania: natka z pietruszki, labneh Jasmeen,
oliwa z oliwek Jasmeen

Krem z soczewicy z harissą i labneh

Krem z soczewicy to pyszny, rozgrzewający i szybki w przygotowaniu posiłek, a harissa i labneh sprawią, że stanie się jedną z Waszych ulubionych zup w sezonie jesienno-zimowym. Przepis przygotowała nasza ambasadorka Samar Khafer.

Na 2-3 łyżkach oliwy z oliwek podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę i czosnek. Po 1-2 minutach, dodajemy koncentrat pomidorowy, harisę, przyprawy, soczewicę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Całość podsmażamy 2-3 minuty, a następnie zalewamy wodą lub bulionem na wysokość 7-10 cm powyżej warzyw. Gotujemy na małym ogniu, aż do rozgotowania się wszystkich składników. Następnie blendujemy. Doprawiamy do smaku solą i sokiem z cytryny. Podajemy z labneh i posiekaną natką z pietruszki.

← zobacz wcześniejszy przepis



[POLITYKA PRYWATNOŚCI](#)

[LEVANT.PL](#)

[SKLEP.SMACZNEGO.PL](#)

Strona korzysta z plików cookie w celu realizacji usług zgodnie z [Polityką Prywatności](#)

Rozumiem