**Temat: Obróbka wstępna warzyw strączkowych, obróbka cieplna warzyw kapustnych i strączkowych – przygotowanie potrawy 11.05**

1. Temat już poznaliście 2 tygodnie temu na procesach. Jakie to są te warzywa strączkowe, kapustne również jak przebiega obróbka wstępna i cieplna. Teraz przyszedł czas na wykonanie potrawy. Nie musicie przepisywać receptury do zeszytu tylko zapiszcie temat z datą.
2. Oglądnij pierwsze filmik: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=-YbB1aOXw1Q&feature=emb_title> – jest to film instruktażowy jak przygotować zupę z soczewicy.
3. A teraz przechodzimy do wykonania (lista zakupów):

**Zupa z soczewicy:**

Normatyw surowcowy:

* 2 łyżki oliwy / oleju
* Cebula 1 szt.
* Marchew 2 szt.
* Ziemniaki 5 szt.
* Czosnek 2 ząbki
* Woda 2 litry
* Liście laurowe 2 szt.
* Ziele angielskie 2 szt.
* Kminek mielony 1 łyżeczka
* Papryka słodka 1 łyżeczka
* Kurkuma łyżeczka
* 0,5 łyżeczki soli
* Szczypta pieprzu
* Soczewica czerwona 1 szkl.
* Puszka krojonych pomidorów
* Natka pietruszki 3 łyżki opcjonalnie

Sposób wykonania:

Przeprowadź obróbkę wstępną cebuli ( oczyść i pokrój w kostkę), marchewki (oczyść i pokrój w niewielkie ćwiartki), ziemniaków (oczyść i pokrój w kostkę niedużą), czosnku ( oczyść, posiekaj w kostkę)

Do garnka wlewamy 2 łyżki oliwy - rozgrzewamy. Dodajemy pokrojoną cebulę ( trzeba zeszklić). Do zeszklonej cebuli dorzucamy czosnek – smaż przez chwilkę. Zalej 2l wody. Dodaj ziele angielskie i liście laurowe, kminek, słodką paprykę, kurkumę, sól, pieprz. Zagotować wywar. Do gotującego się wywaru dodajemy soczewice. Po 3 minutatach wrzucamy marchwekę, ziemniaki, pomidory krojone z puszki. Garnek przykrywamy i gotujemy na małym ogniu 20 minut. Po tym czasie sprawdzamy jak smakuje – jeśli uważacie że czegoś brakuje doprawiamy. Opcjonalnie możecie dorzucić jeszcze natkę pietruszki.

Zupa jest gotowa. Możecie ją również podać jako krem z grzankami wtedy należy ją zblendować i przygotować wcześniej grzanki jak robimy to na lekcjach.

Smacznego czekam na zdjęcia i recenzję czy wam smakowała.

W razie trudności czekam na kontakt.

Agata Proszowska-Narkielon