

Густий суп зі сочевиці

Поширений рецепт Баварської кухні, особливістю якої є великі порції та “сільська” простота. Баварці, подібно як і українці, люблять смачні сири, сосиски і ковбаси, багато м'яса в стравах, особливо свинини, та різноманітність овочів.

Сочевиця ж є однією з найдавніших рослин, які культивують люди. Незалежно від сорту, вона дуже корисна, у ній є практично всі поживні речовини, потрібні для роботи нашого організму. Сочевиця підвищує імунітет, сприяє кровотворенню і завдяки високому вмісту клітковини нормалізує роботу травної системи. В цьому продукті багато рослинної клітковини, складних вуглеводів і життєво важливих мінеральних солей.

Перевага сочевиці перед іншими бобовими у тому, що її не треба замочувати перед готуванням, а досить просто промити.

- 500 г зеленої сочевиці
- 2 літри води
- 2 великі цибулини
- 200 г бекону
- 1 зубчик часнику
- 1 лавровий листок
- сіль, перець, олія

У друшляку промити суху сочевицю під струменем води. Викласти у середнього розміру каструлю, залити водою, покласти зубчик часнику, лавровий листок і поставити сочевицю на вогонь для готування. У процесі готування потрібно слідкувати, щоби не википіла вся вода, у разі потреби, підливати. Суп повинен бути густим.

Тим часом почистити цибулю і дрібно нарізати. Цибулю покласти у сковорідку, додати бекон, порізаний дрібними кубиками і кілька ложок олії. Все це легко підрум'янити на помірному вогні протягом 30 хв.

Після 1 години готування сочевиці додати до неї підрум'янену цибулю з беконом, сіль, перець і варити ще 30 хв. Необхідно щоби сочевиця почала розварюватися, але, в більшості, зернята ще залишалися цілими.

Цей суп є ситним і корисним, особливо смакує взимку і ранньою весною.
Можна ще його приправити до смаку соком лимону.

