



### ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z JARMUŻEM

**Przygotowanie:** (czas: 30 minut)

Soczewicę płuczemy, odsączamy na sicie. Cebulę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy na oliwie, na jasno złoty kolor, jarmuż siekamy i dodajemy do cebulki, krótko podsmażamy. Następnie dodajemy soczewicę, całość zalewamy bulionem, gotujemy 5-8 min na wolnym ogniu, dodajemy pomidory i ponownie zagotowujemy. Zupę doprawiamy solą, pieprzem i miodem.

**Składniki:** (4 porcje)

200 gr soczewicy czerwonej  
1 cebula  
170 g **Jarmużu Fit&Easy**  
1 l bulionu warzywnego  
400 g pomidorów z puszki, krojonych  
1 łyżka miodu  
4 łyżki oliwy  
sól, pieprz do smaku