

# Zupa z soczewicy ze świeżą bazylią i tofu

*Normatyw surowcowy na 10 litrów*

## **Składniki**

- 3 szt. (100 g) – koncentrat pomidorowy
- 3 kg świeżych pomidorów
- 1 szt. świeżej bazylii
- 0,8 kg sera tofu naturalnego
- 1,5 kg zielonej soczewicy
- 200 ml oliwy z oliwek

## **Przyprawy**

pieprz czarny  
tymianek  
bazyliia suszona  
oregano  
sól do smaku

## **Dodatki:**

gryzka krojona – 2 szt.  
czosnek świeży – 2 szt.

## **Sposób wykonania:**

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i sparzone uprzednio pomidory bez skórki. Krótco dusimy pod przykryciem.

Następnie do garnka, /trwa to ok 20 min/ wrzucamy soczewicę (ugotowaną wcześniej).

Uduszone pomidory i przecier pomidorowy wraz z soczewicą i wodą gotujemy przez kilka minut.

Dodajemy pieprz czarny, tymianek, oregano i suszoną bazylię. Tofu najlepiej naturalne (pokrojone w kostkę wrzucamy do wywaru.

Listki świeżej bazylii i kilka grzanek układamy na talerzu.

Skład zespołu uczniowskiego z klasy II ka: Aleksandra, Małgorzata, Damian, Przemysław

Opiekun: Jolanta Tkaczyk