

## Zupa z wołowiny z zieloną soczewicą, boczniakami, białą fasolą i kminem rzymskim

### Składniki:

- 130g chudej wołowiny (goleń / udziec)
- 50g zielonej soczewicy
- 0/5 puszki białej fasoli
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego mielonego
- 1 mała marchew
- 1 mały korzeń pietruszki
- 0/5 puszki pomidorów krojonych bez skóry
- 50g grzybów boczniaków
- 1 łyżka oliwy
- mały pęczek natki pietruszki

### Wykonanie:

Mięso pokrój na grubą kostkę. Marchew i pietruszkę obierz i pokrój na grube plastry. Boczniaki pokrój na podłużne paski. Mięso i warzywa korzenne przetóż do garnka, dodaj kmin rzymski, odrobinę soli i dolej wody - 2-3cm ponad powierzchnię mięsa i warzyw. Gotuj wszystko aż mięso będzie miękkie.

Dodaj do zupy boczniaki i gotuj zupę przez 15 minut. Następnie dodaj pomidory i gotuj aż zaczną się rozpadać i zagęszczać zupę. Na sam koniec dodaj ugotowaną wcześniej zieloną soczewicę i odcedzoną białą fasolę i odczekaj aż zupa ponownie zacznie się gotować. Dopraw ewentualnie solą morską lub himalajską.

Zdejmij zupę ze źródła ciepła i nałóż do miseczki. Powierzchnię zupy skrop oliwą, dopraw świeżo mielonym czarnym pieprzem i posyp obficie liśćmi natki pietruszki.