

Турецкий суп из красной чечевицы и моркови

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 676 кДж / 640 ккал

Жиры: **27 г** Белки: **21 г**

Углеводы: **79 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Суп:

80 г	лука
100 г	картофеля
80 г	моркови
2	зубчика чеснока
4 ст. л.	оливкового масла
10 г	сливочного масла
0,5 ч. л.	молотой зиры
0,5 ч. л.	молотого кориандра
0,5 ч. л.	сладкой паприки
0,25 ч. л.	молотого чили
2 ч. л.	томатного пюре
100 г	красной чечевицы
700 мл	овощного бульона
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
0,5 ч. л.	сушёной мяты
Для подачи:	
0,5 ч. л.	хлопьев перца чили
2 ст. л.	нарезанной петрушки
2	питы
2	дольки лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

80 г лука - **100** картофеля - **80 г** моркови - **2** зубчика чеснока

Очистите и нарежьте кубиками лук, картофель и морковь, затем мелко нарежьте чеснок.

Шаг 2

2 ст. л. оливкового масла - **10 г** сливочного масла - **0,5 ч. л.** молотой зиры - **0,5 ч. л.** молотого кориандра - **0,5 ч. л.** сладкой паприки - **0,25 ч. л.** молотого чили - **2 ч. л.** томатного пюре - **100 г** красной чечевицы - **700 мл** овощного бульона - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** сушеной мяты
Обжарьте лук в оливковом и сливочном масле, затем добавьте картофель и морковь. Потушите немного, затем добавьте чеснок, зиру, кориандр, сладкую паприку, чили и томатное пюре и обжарьте ещё немного. Промойте чечевицу под холодной водой, затем добавьте её в сковороду. Влейте бульон, добавьте соевый соус Kikkoman и готовьте, пока овощи не станут мягкими. В конце приготовления добавьте мяту и взбейте блендером до однородной консистенции.

Шаг 3

2 ст. л. оливкового масла - **0,5 ч. л.** хлопьев перца чили - **2 ст. л.** нарезанной петрушки - **2** питы - **2** дольки лимона

Разлейте суп по тарелкам. Нагрейте оливковое масло в сковороде, добавьте хлопья чили и обжарьте несколько секунд. Сбрызните суп маслом с чили, посыпьте петрушкой и подавайте с питой и дольками лимона.

