KIKKOMAN

Turecka zupa z czerwonej soczewicy i marchewki

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.676 kJ / 640 kcal

Tłuszcz: **27 g** Białko: **21 g**
Węglowodany: **79 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Zupa:

80 g	cebuli
100 g	ziemniaków
80 g	marchewki
2	ząbki czosnku
4 łyżki	oliwy z oliwek
10 g	masła
0,5 łyżeczki	mielonego kminu rzymskiego
0,5 łyżeczki	mielonej kolendry
0,5 łyżeczki	słodkiej papryki
0,25 łyżeczki	chili w proszku
2 łyżeczki	przecieru pomidorowego
100 g	czerwonej soczewicy
700 ml	bulionu warzywnego
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczki	suszonej mięty

Do podania:

0,5 łyżeczki	płatków chili
2 łyżki	posiekanej pietruszki
2	chlebki pita
2	ćwiartki cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g cebuli - **100** ziemniaków - **80 g** marchewki - **2** ząbki czosnku
Cebulę, ziemniaki i marchewkę obierz i pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj.

Krok 2

2 łyżki oliwy z oliwek - **10 g** masła - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu rzymskiego - **0,5 łyżeczki** mielonej kolendry - **0,5 łyżeczki** słodkiej papryki - **0,25 łyżeczki** chili w proszku - **2 łyżeczki** przecieru pomidorowego - **100 g** czerwonej soczewicy - **700 ml** bulionu warzywnego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** suszonej mięty
Cebulę podsmaż na oliwie i maśle, a następnie dodaj ziemniaki i marchewkę. Smaż krótko, a następnie dodaj czosnek, kmin rzymski, kolendrę, słodką paprykę, chili w proszku i przecier pomidorowy. Podsmażaj jeszcze przez chwilę. Soczewicę przepłucz zimną wodą, a następnie dodaj do garnka. Wlej bulion, dodaj Sos sojowy Kikkoman i gotuj, aż warzywa zmiękną. Pod koniec gotowania dodaj miętę i zmiksuj całość na zupę-krem.

Krok 3

2 łyżki oliwy z oliwek - **0,5 łyżeczki** płatków chili - **2 łyżki** posiekanej natki pietruszki - **2** chlebki pita - **2** ćwiartki cytryny
Zupę rozlej do misek. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj płatki chili i krótko podsmaż. Skrop zupę olejem chili, posyp natką pietruszki i podawaj z chlebkiem pita i ćwiartkami cytryny.