

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Время на подготовку: 5 минут
Время приготовления: 30 минут

Входит в коробку:

- 1 ч. сухой чечевицы
- 1 (14,5 унции) банка нарезанных кубиками помидоров с низким содержанием соли
- 1 (15 унций) банка консервированной моркови без соли, слить жидкость и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- 4 ч. (32 унции) овощного бульона с пониженным содержанием соли
- 1 маленькая головка лука (~½ ч.), нарезать
- 2 столовых ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока
- ½ чайной ложки молотого кумина

Инструкции:

1. Поместите ¼ ч. воды и нарезанный лук в большую сковороду на средне-сильный огонь; готовьте до полупрозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в кастрюлю резаные томаты, морковь и приправы; хорошо перемешайте и готовьте 1 минуту.
3. Добавьте в кастрюлю овощной бульон и чечевицу. Доведите до кипения. Накройте крышкой и тушите 20-25 минут или пока чечевица не станет мягкой. Вмешайте лимонный сок.
4. По желанию: перелейте половину кастрюли в блендер и пюрируйте до гладкой, однородной структуры. Смешайте обе половины перед подачей.

Совет: Добавьте в суп 1 ч. нарезанного сельдерея, кукурузу, шпинат или огородную капусту для более яркого вкуса и большей питательности! Или замените консервированную морковь консервированными овощами.



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 1 ½ ч.
Калории: 261
Жиры: 1 г
Натрий: 207 мг
Углеводы: 48 г
Пищевые волокна: 18.5 г
Белки: 15 г
Углеводов в порции: 3

**В питательную ценность входят 1 ч. сухой чечевицы, консервированные помидоры без добавления соли, нарезанные кубиками, консервированная несоленая нарезанная морковь, мелкий белый лук, овощной бульон с низким содержанием соли, свежий лимонный сок и специи.*