

Tyrkisk suppe med røde linser og gulerod

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.676 kJ / 640 kcal

Fedt: **27 g** Protein: **21 g**
Kulhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Suppe:

80 g	løg
100 g	kartofler
80 g	gulerødder
2	fed hvidløg
4 spsk.	olivenolie
10 g	smør
0,5 tsk.	stødt spidskommen
0,5 tsk.	stødt koriander
0,5 tsk.	sød paprika
0,25 tsk.	chilipulver
2 tsk.	tomatpuré
100 g	røde linser
700 ml	grøntsagsbouillon
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
0,5 tsk.	tørret mynte

Servering:

0,5 tsk.	chiliflager
2 spsk.	hakket persille
2	pitabrød
2	citronbåde

FREM GANGSMÅDE

Step 1

80 g løg - **100** kartofler - **80 g** gulerod - **2** fed hvidløg

Skræl løg, kartofler og gulerødder, og skær dem i tern. Hak hvidløget fint.

Step 2

2 spsk. olivenolie - **10 g** smør - **0,5 tsk.** stødt spidskommen - **0,5 tsk.** stødt koriander - **0,5 tsk.** sød paprika - **0,25 tsk.** chilipulver - **2 tsk.** tomatpuré - **100 g** røde linser - **700 ml** grønssagsbouillon - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** tørret mynte

Steg løget i olivenolie og smør. Tilsæt derefter kartofler og gulerødder. Tilbered dem kort, og tilsæt derpå hvidløg, spidskommen, koriander, sød paprika, chilipulver og tomatpuré, og steg det hele et øjeblik. Rens linserne under koldt vand, og hæld dem på panden. Hæld bouillon på panden, tilsæt Kikkoman sojasauce, og kog det hele, indtil grønssagerne er møre. Tilsæt mynte mod slutningen af tilberedningen, og blend det hele til en jævn konsistens.

Step 3

2 spsk. olivenolie - **0,5 tsk.** chiliflager - **2 spsk.** hakket persille - **2** pitabrød - **2** citronbåde

Hæld suppen i skåle. Opvarm olivenolie på en pande, tilsæt chiliflager, og steg det hele ganske kort. Dryp chiliolie over suppen, drys med persille, og server med pitabrød og citronbåde.