KIKKOMAN

# 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.** | Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce |
| **0,5 tsk.** | tørret mynte |

**Servering:**

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

## FREMGANGSMÅDE

**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** grøntsagsbouillon - **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 bouillonen på panden, tilsæt Kikkoman sojasauce, og kog det hele, indtil grøntsagerne 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.