

Turecká polévka z červené čočky a mrkve

Celkový čas vaření **35 min.** 10 min. Doba přípravy 25 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.676 kJ / 640 kcal

Tuky: **27 g** Bílkoviny: **21 g**

Sacharidy: **79 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Soup:

80 g onion
100 g potatoes
80 g carrots
2 garlic cloves
4 polévkové lžíce olive oil
10 g butter
0,5 čajové lžičky ground cumin
0,5 čajové lžičky ground coriander
0,5 čajové lžičky sweet paprika
0,25 čajové lžičky chilli powder
2 čajové lžičky tomato purée
100 g red lentils
700 ml vegetable stock
2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
0,5 čajové lžičky dried mint
To serve:
0,5 čajové lžičky chilli flakes
2 polévkové lžíce chopped parsley
2 pitta breads
2 lemon wedges

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

80 g onion - **100** potatoes - **80 g** carrot - **2** garlic cloves

Peel and dice the onion, potatoes and carrots, then finely chop the garlic.

Krok 2

2 polévkové lžíce olive oil - **10 g** butter - **0,5 čajové lžičky** ground cumin - **0,5 čajové lžičky** ground coriander - **0,5 čajové lžičky** sweet paprika - **0,25 čajové lžičky** chilli powder - **2 čajové lžičky** tomato purée - **100 g** red lentils - **700 ml** vegetable stock - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** dried mint
Sauté the onion in the olive oil and butter, then add the potatoes and carrots. Cook briefly, then add the garlic, cumin, coriander, sweet paprika, chilli powder and tomato purée, and sauté for a moment. Rinse the lentils under cold water, then add them to the pan. Pour in the stock, add the Kikkoman Soy Sauce and cook until the vegetables are tender. Towards the end of cooking, add the mint and blend until smooth.

Krok 3

2 polévkové lžíce olive oil - **0,5** chilli flakes - **2 polévkové lžíce** chopped parsley - **2** pitta breads - **2** lemon wedges

Pour the soup into bowls. Heat the olive oil in a pan, add the chilli flakes and sauté briefly. Drizzle the soup with the chilli oil, sprinkle with the parsley and serve with the pitta bread and lemon wedges.