



Марокканский суп



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1/2 банки (150г)
◦ Кинза	6 веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Куркума	1/2 ч. л.
◦ Перец чили	1 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Имбирь молотый	1/2 ч. л.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Паприка молотая	2 ч. л.
◦ Помидоры очищенные в с/с	1 банка
◦ Рис	70 г
◦ Соль	по вкусу
◦ Кинза	6 веточек
◦ Перец	по вкусу
◦ Куркума	1/2 ч. л.
◦ Перец чили	1 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Имбирь молотый	1/2 ч. л.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Паприка молотая	2 ч. л.
◦ Помидоры очищенные в с/с	1 банка
◦ Рис	70 г
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



69 ккал

1. Лук нарежьте кольцами, перец чили измельчите. На сильном огне в масле слегка обжарьте перец и лук. Добавьте паприку, куркуму и имбирь. Готовьте, помешивая, еще 5-7 минут до золотистого цвета.

2. Вскипятите 2 литра воды, убавьте огонь, выложите лук с перцем и готовьте 5 минут.

3. Томаты измельчите в блендере и влейте получившееся пюре в кастрюлю. Добавьте сырой рис, чечевицу - и снова доведите до кипения. Добавьте нут, посолите и поперчите. Готовьте еще 20 минут.

4. Кинзу очень мелко нарежьте и посыпьте ею суп при подаче.



Совет

Для того чтобы рис не получился сырым в супе, лучше взять рис быстрого приготовления.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>