



Суп из чечевицы с овощами



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	2 банки (620г)
◦ Масло рапсовое	2 ст. л.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	1 шт.
◦ Петрушка	несколько веточек
◦ Сельдерей	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



146 ккал

1. Морковь, лук и сельдерей нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на рапсовом масле с мелко нарубленным чесноком в средней кастрюле 10 минут.

2. Добавьте чечевицу и обжаривайте еще 3-5 минут.

3. Долейте 1000-1200 мл воды, доведите до кипения, посолите, поперчите по вкусу, добавьте мелко нарезанную зелень - суп готов!



Совет

Приготовить рыбный вариант этого супа проще простого! Добавьте в кипящий суп банку консервированного лосося.

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