



Суп-пюре из чечевицы, со слабосоленой красной рыбой



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	2 шт.
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Болгарский перец	4 шт.
◦ Семга малосоленая	100 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Вода	200 мл

Способ приготовления:



20 мин



2 порции



113 ккал

1. Перец, морковь, лук оберните в фольгу и запеки­те в духовке. Остудите. С перца снимите кожицу.

2. С чечевицы слейте жидкость, промойте в небольшом количестве воды, посолите, добавьте чеснок.

3. В блендере пюрируйте чечевицу и овощи, при необходимости добавьте воду из-под чечевицы.

4. Верните суп в кастрюлю, посолите, поперчите, прозрейте.

5. Подавайте с рыбой и зеленью.



Совет

Сразу после духовки поместите перец в полиэтиленовый пакет и плотно завяжите. Оставьте на 5–10 минут. После этой несложной операции кожица снимется значительно легче!

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