



## Суп с чечевицей и нутом



### Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1 банка (310г)
◦ Кинза	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Помидоры в с/с	400 г
◦ Имбирь молотый	1/2 ч. л.
◦ Сельдерея (корень)	1/4 шт.
◦ Масло подсолнечное	1 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Мята	по вкусу
◦ Кинза	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Помидоры в с/с	400 г
◦ Имбирь молотый	1/2 ч. л.
◦ Сельдерея (корень)	1/4 шт.
◦ Масло подсолнечное	1 ст. л.
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Мята	по вкусу

### Способ приготовления:



15 мин



3 порции



153 ккал

1. Лук и чеснок мелко нарежьте. Морковь и сельдерея нарежьте кубиками.
2. Морковь, лук и сельдерея обжарьте на растительном масле, добавьте чеснок и имбирь.
3. В кипящую воду выложите чечевицу, нут, овощи, нарезанные помидоры. Посолите, поперчите. Перемешайте. Варите 15 минут.
4. Подавайте, посыпав зеленью.



---

## Совет

Очистить корень сельдерея очень просто. Вам понадобится разделочная доска и острый нож. Разрежьте клубень пополам. Положите половину на разделочную доску разрезом вниз и энергичными движениями по направлению "от себя" срежьте кожицу по частям.

---

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