

Zuppa turca di lenticchie rosse e carote

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.676 kJ / 640 kcal

Grassi: **27 g** Proteine: **21 g**
Carboidrati: **79 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la zuppa:

80 g di cipolla
100 g di patate
80 g di carote
2 spicchi d'aglio
4 cucchiaini di olio d'oliva
10 g di burro
0,5 di cumino in polvere
cucchiaino
0,5 di coriandolo in polvere
cucchiaino
0,5 di paprika dolce
cucchiaino
0,25 di peperoncino in polvere
cucchiaino
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
100 g di lenticchie rosse
700 ml di brodo vegetale
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 di menta secca
cucchiaino
Per servire:
0,5 di fiocchi di peperoncino
cucchiaino
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
2 pani pita
2 spicchi di limone

PREPARAZIONE

Passaggio 1

80 g di cipolla - **100** di patate - **80 g** di carote - **2** spicchi d'aglio
Pela e taglia a dadini la cipolla, le patate e le carote, poi trita finemente l'aglio.

Passaggio 2

2 cucchiaini di olio d'oliva - **10 g** di burro - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **0,5 cucchiaino** di coriandolo in polvere - **0,5 cucchiaino** di paprika dolce - **0,25 cucchiaino** di peperoncino in polvere - **2 cucchiaini** di concentrato di pomodoro - **100 g** di lenticchie rosse - **700 ml** di brodo vegetale - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di menta secca
Soffriggi la cipolla nell'olio d'oliva e nel burro, poi aggiungi le patate e le carote. Cuoci brevemente, poi aggiungi l'aglio, il cumino, il coriandolo, la paprika dolce, il peperoncino in polvere e il concentrato di pomodoro, e soffriggi per un istante. Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua fredda, poi aggiungile in pentola. Versa il brodo, aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci finché le verdure non saranno tenere. Verso fine cottura, aggiungi la menta e frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia.

Passaggio 3

2 cucchiaini di olio d'oliva - **0,5 cucchiaino** di fiocchi di peperoncino - **2 cucchiaini** di prezzemolo tritato - **2** pani pita - **2** spicchi di limone
Versa la zuppa nelle ciotole. Scalda l'olio d'oliva in una padella, aggiungi i fiocchi di peperoncino e saltali brevemente. Irrora la zuppa con l'olio al peperoncino, cospargi con il prezzemolo e servi con

il pane pita e gli spicchi di limone.