KIKKOMAN

Turkish red lentil & carrot soup

total tid **35 min.** **10 min.** tilberedningstid **25 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.676 kJ / 640 kcal

Fett: **27 g** Protein: **21 g**
Karbohydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Suppe:

80 g	løk
100 g	poteter
80 g	gulrøtter
2	fedd hvitløk
4 ss	olivenolje
10 g	smør
0,5 ts	malt spisskummen
0,5 ts	malt koriander
0,5 ts	søt paprika
0,25 ts	chilipulver
2 ts	tomatpuré
100 g	røde linser
7 dl	grønnsakskraft
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
0,5 ts	tørket mynte

Til serveringen:

0,5 ts	chiliflak
2 ss	hakket persille
2	pitabrød
2	sitronbåter

TILBEREDNING

Steg 1

80 g løk - **100** poteter - **80 g** gulrøtter - **2** fedd hvitløk
Skrell løk, poteter og gulrøtter, og skjær dem i terninger. Finhakk hvitløken.

Steg 2

2 ss olivenolje - **10 g** smør - **0,5 ts** malt spisskummen - **0,5 ts** malt koriander - **0,5 ts** søt paprika - **0,25 ts** chilipulver - **2 ts** tomatpuré - **100 g** røde linser - **7 dl** grønnsakskraft - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **0,5 ts** tørket mynte
Sauter løken i olivenolje og smør, tilsett deretter poteter og gulrøtter. Stek kort, og tilsett så hvitløk, spisskummen, koriander, søt paprika, chilipulver og tomatpuré, og sauter et øyeblikk. Skyll linsene i kaldt vann og ha dem oppi pannen. Hell i kraften, tilsett Kikkoman Soyasaus og kok til grønnsakene er møre. Mot slutten av koketiden tilsetter du mynten og kjører suppen glatt med stavmikser eller blender.

Steg 3

2 ss olivenolje - **0,5 ts** chiliflak - **2 ss** hakket persille - **2** pitabrød - **2** sitronbåter
Hell suppen i skåler. Varm opp olivenoljen i en panne, tilsett chiliflakene og sauter kort. Ringle chilioljen over suppen, dryss over persille, og server med pitabrød og sitronbåter.