

Чечевичный суп с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **94.23 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **0.94 г.**
Углеводы: **16.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chechevichnyj-sup-s-tykvoj/>

Ингредиенты:

- 3 маленькие луковицы
- 1 большая морковь
- 1 стебель сельдерея
- 5 зубчиков чеснока
- 700-800 гр. тыквы, очищенной и порезанной на маленькие кубики
- 300 гр. красной чечевицы
- 300 мл. соевого молока
- 5 гр. свежего имбиря, натертого на мелкой терке
- 1/5 ч.л. кайенского перца
- 1 ч.л. индийских специй, или карри
- 2 ч.л. куркумы
- 2 ч.л. молотой паприки
- оливковое масло
- соль, перец

Приготовление:

Мелко нарежьте лук, морковь, сельдерей и чеснок. Налейте в сковороду оливковое масло и обжарьте овощи на медленном огне до мягкости. В кастрюлю налейте примерно 2 литра воды, добавьте чечевицу и тыкву. Когда чечевица будет готова, добавьте обжаренные овощи, имбирь, специи, соль. Варите еще минут 10-15, и влейте соевое молоко. Отлейте половину супа и измельчите в блендере и потом влейте обратно. Дайте супу немного настояться под крышкой, минут 15-20.