# Густая чечевичная похлебка

На 100 грамм:
Калорийность: **77 ккал.**
Белки: **5,5 г.**
Жиры: **1,2 г.**
Углеводы: **11,1 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/gustaya-chechevichnaya-pohlebka/

**Ингредиенты:**
- 140 г чечевицы
- 160 г нарезанных томатов в собственном соку
- 300 г овощного бульона (или воды)
- 1 луковица
- 1 ч.л. растительного масла
- соль - по вкусу

Легкий и быстрый в приготовлении суп, на тот случай, если нет желания или много времени проводить на кухне, но при этом хочется вкусно и полезно пообедать.

**Приготовление:**
Чечевицу отварить до готовности, пюрировать ногой блендера. Луковицу мелко покрошить, обжарить на капле растительного масла. В чечевичное пюре добавить лук, томаты и овощной бульон, посолить, довести до кипения. Нагревать после закипания 3 минуты, огонь выключить и дать настояться супу под крышкой 15 минут. Перед подачей заправить маслом.