

Пряный чечевичный суп с болгарским перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **111.63 ккал.**
Белки: **5.91 г.**
Жиры: **2.14 г.**
Углеводы: **15.43 г.**

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

Ингредиенты:

- чечевица (красная, 450 гр)
- лук (1 очень крупная луковица)
- морковь (4 средних)
- чеснок (1 крупная головка)
- болгарский перец (3 крупных)
- томатная паста (4 ст. л. с горкой)
- оливковое масло (1-2 ст. л.)
- кинза (2 пучка)
- петрушка (1 пучок)
- зелёный лук (1 пучок)
- соль (по вкусу)
- карри (3 ст. л. без горки)
- куркума (1 ст. л. без горки)
- паприка (3 ст. л. без горки)
- кориандр (1/2 ст. л.)
- чёрный молотый перец (по вкусу)
- красный острый перец (по желанию)

Приготовление:

Подготовим все ингредиенты. Овощи помоем, почистим. Болгарские перцы очистим от семян. Лук и болгарские перцы порежем на мелкие кубики, чеснок - на тонкие кольца. Морковь натрём на крупной тёрке.

Чечевицу хорошенько промоем, переложим в кастрюлю, зальём водой и поставим вариться. Посолим по вкусу. Она варится достаточно быстро: 30 минут хватает с лихвой.

Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла (примерно 1 ст. л.), выкладываем в неё порезанный лук и тушим-обжариваем под крышкой на небольшом огне до прозрачности, периодически помешивая.

Когда лук будет готов, добавляем натёртую морковь и обжариваем-тушим всё вместе до золотистого цвета моркови.

После того, как морковь приобретёт нужный цвет, добавляем нарезанный чеснок и тушим всё вместе ещё минут 5 до лёгкого размягчения чеснока.

Когда чеснок слегка размягчится, добавляем томатную пасту, тщательно перемешиваем и тушим под крышкой в течении минут 7-8, периодически помешивая.

Параллельно с приготовлением овощей в томатной пасте разогреваем другую сковороду с небольшим количеством оливкового масла (примерно 1 ст. л.), выкладываем в неё порезанный болгарский перец и тушим под крышкой на небольшом огне до размягчения перца.

Готовые овощи с томатной пастой добавляем в кастрюлю к чечевице, перемешиваем и продолжаем варить в течение 5 минут.

Далее добавляем готовые болгарские перцы и варим всё вместе ещё минут 5.

По истечении времени добавляем все специи, перемешиваем и держим на огне ещё минут 5.

Если есть необходимость, выправляем суп на соль и регулируем густоту, добавив по желанию горячей воды.

Через 5 минут добавляем заранее порезанные петрушку, кинзу и зелёный лук и аккуратно перемешиваем. Выключаем огонь и оставляем суп настояться минут на 15.

Сытный, полезный и согревающий пряный чечевичный суп готов.