

# Самый быстрый и простой чечевичный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **78 ккал.**  
Белки: **5,4 г.**  
Жиры: **0,3 г.**  
Углеводы: **12,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/samyj-bystryj-i-prostoj-chechevichnyj-sup/>

Идеальный согревающий супчик для холодных осенних вечеров, не требующих много времени и усилий)

## **Ингредиенты:**

- красная чечевица - 300 гр
- соль (я использую адыгейскую соль)
- красный острый молотый перец 1/2 ч.л

## **Приготовление:**

Красную чечевицу промыть 3 - 4 раза.

В кастрюлю к чечевице налить 1,5 литра чистой воды, посолить, поперчить.

Чечевицу надо периодически помешивать и проверять, чтобы не испарилась вся вода (в процессе приготовления можно добавить еще немного кипяченой воды).

Супчик должен вариться около 20-25 минут, за это время чечевица сама размягчается до состояния супа-пюре.

При подаче к супу можно добавить 1 ст.л Активии