

# Суп из чечевицы с перцем и тмином



На 100 грамм:  
Калорийность: **54,28 ккал.**  
Белки: **2,53 г.**  
Жиры: **2,64 г.**  
Углеводы: **5,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-chechevicy-s-percem-i-tminom/>

## Ингредиенты:

- 200 г чечевицы
- 1 л овощного бульона
- 1 красная луковица
- 1 лук-порей
- 2 стебля сельдерея
- 2 морковки
- 1 сладкий красный болгарский перец
- 3 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 3-4 веточки тимьяна
- 1/2 ст.л. тмина
- 2 ст.л. оливкового масла
- сок 1/2 лимона
- лук-резанец для подачи
- 50 г натертого пармезана
- свежемолотый черный перец
- морская соль

## Приготовление:

Лук порей, сельдерея и чеснок нарезать тонкими пластинами, красный лук полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Тмин растолочь в ступке. Разогреть в кастрюле оливковое масло и тушить морковь, лук, лук-порей, сельдерея и чеснок на медленном огне 2-3 минуты. Добавить сладкий перец, тимьян, лавровый лист, тмин, щепотку соли и перца и оставить на огне еще на пару минут до мягкости овощей. Всыпать чечевицу, залить все бульоном и варить на медленном огне, не накрывая крышкой,

до готовности чечевицы 20-25 минут.

Шумовкой удалить лавровый лист и веточки тимьяна, суп взбить блендером, добавить лимонный сок и по желанию еще 1 ст.л. оливкового масла.

Готовый суп подавать посыпав тертым пармезаном и зеленым луком.