

Суп из чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **39 ккал.**
Белки: **1,4 г.**
Жиры: **1,9 г.**
Углеводы: **4,3 г.**

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

Ингредиенты:

- 25 г чечевицы
- 1 большая головка репчатого лука
- 1 ст.л. растительного масла
- 50 г разной зелени
- 2 шт. моркови
- 500 г воды
- 2 зубчика чеснока, 2 пера зелёного лука, соль, чёрный молотый перец, лавровый лист

Приготовление:

Сварить чечевицу, прибавив перед окончанием варки мелко нарезанный репчатый лук и чеснок, разобранный на зубчики.

Довести чечевицу до готовности.

Морковь, натёртую на крупной тёрке или нарезанную кружочками, обжарить на антипригарной сковороде, смазанной каплей масла, чёрным молотым перцем и добавить в суп.

Проварить ещё 5 минут и снять с огня.

Подавать с мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы, перьев зелёного лука, полив маслом.