Вкуснейший суп из красной чечевицы

На 100 грамм:
Калорийность: **55,25 ккал.**
Белки: **3,49 г.**
Жиры: **0,4 г.**
Углеводы: **8,8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshij-sup-iz-krasnoj-chechevicy/

Ингредиенты:
- красная чечевица - 245 гр
- вода - 1100 гр
- лук репчатый - 100 гр
- помидоры - мякоть (около 160 гр.)
- чеснок - 2 зубчика
- корень имбиря - 20 гр
- куркума (порошок) - 1 ч.л
- зира (кумин) - 1 ч.л
- кинза (зелень) - 20 гр
- соль, перец острый чили молотый - по вкусу
- масло оливковое

Приготовление:
Чечевицу заливаем водой и варим около 10 минут после закипания, на медленном огне
Пока варится чечевица, измельчаем репчатый лук и чеснок, имбирь трем на мелкой терке (можно заменить сухим имбирем), перчик-чили очищаем от семечек и тоже измельчаем
Добавляем половину куркумы и зиры, солим и варим еще 5 минут
В это время готовим пряную заправку: лук выкладываем на разогретую сковородку с каплей оливкового масла, добавляем чеснок, имбирь, перец, обжариваем на среднем огне 2-3 минуты
Натираем на терке очищенные от шкурок помидоры (надрезаем помидоры крест накрест, заливаем кипятком, через минуту обливаем холодной водой и легко очищаем)
Помидоры добавляем на сковороду к луку, добавляем вторую половину куркумы и зиры и измельченную кинзу, тушим 5 минут
Выкладываем смесь из сковородки в чечевицу, подсаливаем суп и прогреваем минут 5 на среднем огне

Подаем с дополнительной порцией зелени