

Sarkano lēcu un burkānu zupa Turku gaumē

Kopējais laiks **35 min.** 10 min. sagatavošanas laiks 25 min. gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.676 kJ / 640 kcal

Tauki: **27 g** Sāls: **21 g**
Ogļhidrāti: **79 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Zupa:

80 g	sīpolu
100 g	kartupeļu
80 g	burkānu
2	ķiploka daiviņas
4 ēdamk.	olīveļļas
10 g	sviesta
0,5 tējķ.	malta kumina
0,5 tējķ.	malta koriandra
0,5 tējķ.	saldās paprikas
0,25 tējķ.	čili pulvera
2 tējķ.	tomātu pastas
100 g	sarkano lēcu
700 ml	dārzeņu buljona
2 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
0,5 tējķ.	kaltētas piparmētras

Pasniegšanai:

0,5 tējķ.	čili pārslu
2 ēdamk.	sasmalcinātu pētersīļu
2	pitās maizes
2	citrona šķēles

PAGATAVOŠANA

Solis 1

80 g sīpolu - **100** kartupeļu - **80 g** burkānu - **2** ķiploka daiviņas

Nomizo un sagriež sīpolu, kartupeļus un burkānus, pēc tam smalki sakapā ķiploku.

Solis 2

2 ēdamk. olīveļļas - **10 g** sviesta - **0,5 tējķ.** malta kumina - **0,5 tējķ.** malta koriandra - **0,5 tējķ.** saldās paprikas - **0,25 tējķ.** čili pulvera - **2 tējķ.** tomātu pastas - **100 g** sarkano lēcu - **700 ml** dārzeņu buljona - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **0,5 tējķ.** kaltētas piparmētras

Apcep sīpolu olīveļļā un sviestā, pēc tam pievieno kartupeļus un burkānus. Neilgi apcep, pēc tam pievieno ķiploku, kuminu, koriandru, saldo papriku, čili pulveri un tomātu pastu un nedaudz apcep. Noskalo lēcas zem auksta ūdens, pēc tam pievieno tās pannai. Ielej buljonu, pievieno Kikkoman sojas mērci un vāra, līdz dārzeņi ir mīksti. Gatavošanas beigās pievieno piparmētru un sablendē līdz viendabīgai masai.

Solis 3

2 ēdamk. olīveļļas - **0,5 tējķ.** čili pārslu - **2 ēdamk.** sasmalcinātu pētersīļu - **2** pitās maizes - **2** citrona šķēles

Zupu lej bļodiņās. Uzkarsē olīveļļu pannā, pievieno čili pārslas un neilgi apcep. Pārlej zupu ar čili eļļu, pārkaisa ar pētersīļiem un pasniedz ar pitas maizi un citrona šķēlītēm.