

Röd linsgryta med kryddyoghurt och dadeltärningar

Total tid **30 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

1.473 kJ / 352 kcal

Fett: **4 g** Protein: **23 g**

Kolhydrater: **42 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

2	små gula lökar
2 tsk	olivolja
600 ml	grönsaksbuljong
200 g	röda linser
1	morot
1	stjälk blekselleri
320 g	tärnade tomater (burk)
1 tsk	currypulver
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u> alen peppar

Till kryddyoghurten:

100 g	yoghurt
100 g	gräddfil
1 nypa	malen spiskummin
1 nypa	malen kardemumma
1 nypa	malen kummin
1 nypa	rivet citronskal

Dessutom:

40 g	dadlar
1 tsk	paprikapulver

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna och fräs löken i oljan. Tillsätt och koka upp buljongen och linserna. Sätt ned värmen och låt småkoka i ca 10 minuter. Tillsätt moroten, bleksellerin och tomaterna och låt småkoka på medelhög värme i ca 5 minuter till. Röd ned currypulvret och smaka av soppan med Kikkoman Naturligt bryggd sojasås och peppar. Låt stå och dra på medelhög värme med locket på i ett par minuter.

Steg 2

Rör under tiden ihop alla ingredienserna till kryddyoghurten. Fintärna dadlarna.

Steg 3

Häll upp linssoppan på tallrikar. Sätt en klick kryddyoghurt i mitten, strö över dadeltärningarna och paprikapulvret.