

Turkisk soppa med röda linser och morot

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.676 kJ / 640 kcal

Fett: **27 g** Protein: **21 g**
Kolhydrater: **79 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Soppa:

80 g	lök
100 g	potatis
80 g	morötter
2	vitlösklyftor
4 msk	olivolja
10 g	smör
0,5 tsk	malen spiskummin
0,5 tsk	malen koriander
0,5 tsk	sött paprikapulver
0,25 tsk	chilipulver
2 tsk	tomatpuré
100 g	röda linser
700 ml	grönsaksbuljong
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 tsk	torkad mynta
Till servering:	
0,5 tsk	chiliflingor
2 msk	hackad persilja
2	pitabröd
2	citronklyftor

FÖRBEREDELSE

Steg 1

80 g lök - **100** potatis - **80 g** morot - **2** vitlösklyftor

Skala och tärna löken, potatisen och morötterna, hacka sedan vitlöken fint.

Steg 2

2 msk olivolja - **10 g** smör - **0,5 tsk** malen spiskummin - **0,5 tsk** malen koriander - **0,5 tsk** sött paprikapulver - **0,25 tsk** chilipulver - **2 tsk** tomatpuré - **100 g** röda linser - **700 ml** grönsaksbuljong - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** torkad mynta
Fräs löken i olivoljan och smöret, tillsätt sedan potatis och morötter. Stek kort, tillsätt sedan vitlök, spiskummin, koriander, sött paprikapulver, chilipulver och tomatpuré och fräs en stund till. Skölj linserna under kallt vatten och lägg dem sedan i pannan. Häll i buljongen, tillsätt Kikkoman sojasås och koka tills grönsakerna är mjuka. Mot slutet av tillagningen, tillsätt myntan och mixa tills det blivit slätt.

Steg 3

2 msk olivolja - **0,5 tsk** chiliflingor - **2 msk** hackad persilja - **2** pitabröd - **2** citronklyftor
Häll upp soppan i skålar. Värm olivoljan i en stekpanna, tillsätt chiliflingorna och fräs kort. Ringla chilioljan över soppan, strö över persiljan och servera med pitabrödet och citronklyftorna.