



30 perc

Az angolok egyik kedvenc levese. Pürésítheted teljesen krémesre, de akár csak egy pillanattal darabosabbra.

Sárgarépas vörös lencse leves



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

15 dkg vörös lencse
60 dkg sárgarépa
500 ml kókuszkrém / tejszín
1 l alaplé

1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál olaj

1 kávéskanál só
½ kávéskanál kakukkfű
½ kávéskanál köménymag

Elkészítés:



1 A megtisztított sárgarépát felkockázzuk és az olajon, a hagyma kockákkal együtt kicsit megpirítjuk.



2 Rátesszük a jól megmosott lencsét, felöntjük az alaplével.



3 A köménnyel és a kakukkfűvel megtöltünk egy teatojást.



4 A megtöltött teatojást belelógatjuk, és fedő alatt az egészet puhára pároljuk. Botmixerrel, vagy turmixgéppel pürésítjük. Hozzáöntjük a kókuszkrémet, és összeforraljuk.