



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Soupe aux Lentilles a la Façon Kebab

Kebabçı Usulü Mercimek Çorbası



- 1 tasse de lentilles
- 1 pomme de terre de taille moyenne
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 carotte moyenne
- 1 tasse de café d'huile végétale
- Une cuillère à soupe de farine
- 1,5 cuillère à soupe de menthe séchée
- 1 cuillère à café de sauce de piment rouge
- 1 cuillère à soupe sauce de tomate
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 tasse de bouillon de bœuf

- # Lavez les lentilles, coupez l'oignon, la pomme de terre et la carotte. Mettez tous les ingrédients dans une cocotte-minute en ajoutant 5 verres d'eau. Laissez bouillir jusqu'à que les lentilles deviennent de la purée.
- # Mettez dans une autre casserole de l'huile végétale et de la farine. Laissez cuire jusqu'à que l'odeur de la farine disparait.
- # Rajoutez de la sauce tomate et de piment rouge écrasé dans l'eau chaude.
- # Quand la sauce est cuite, rajoutez de la menthe séchée et du poivron noir.
- # Pendant ce temps, battez les lentilles bouillis et les légumes dans un robot pour obtenir une purée.
- # Rajoutez ce mélange dans l'autre mélange à la menthe. Rajoutez 1 verre de bouillon de boeuf et 3 verres d'eau.
- # Quand elle bouillie, baissez la température et laissez bouillir encore 5 minutes. Servez chaud.

N-B: Vous pouvez réaliser cette soupe sans ajouter de carotte. Si vous ne mettez pas de carotte, enlevez 1 verre d'eau.