



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Суп из Красной и Зелёной Чечевицы

Erciyes Çorbasi



1 стакан зелёной чечевицы
Пол стакана красной чечевицы
1 средний репч.лук
Пол стакана раст.масла
1 чайн.ложка муки
2 средние моркови
1 стакан лапши
1 стол.ложка томатн.пасты
2 чайн.ложки соли
8 стаканов воды или мясн.бульёна

- # Красную и зелёную чечевицу замочить в воде на одну ночь. На следующий день сварить. (Зелёная чечевица должна свариться, а красная развариться).
- # В кастрюлю налить раст.масло, разогреть на среднем огне, высыпать мелко рубленый лук, помешать.
- # Когда лук станем прозрачным, добавить мелко натёрную морковь, постоянно мешать.
- # Когда цвет моркови измениться, добавить муку и томатн.пасту, немного обжарить.
- # Долить 8 стаканов бульёна и высыпать лапшу.
- # Когда лапша всплывёт, добавить сначала зелёную, после красную чечевицу, посолить.
- # Довести до кипения, постоянно помешивая. Убавить огонь, поварить ещё 5-6 минут.
- # Суп подавать горячим.

В чечевице содержится витамин В, фосфор, азот, протеин, крахмал. Поэтому, этот суп не рекомендуется для больных с заболеваниями печени.