



ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Пища с добавлением бобовых может хорошо разнообразить рацион. Бобовые культуры в силу из разнообразия широко используются в кулинарии – от горячих блюд до десертов. К тому же блюда из них сытны и питательны.

Данный рецепт рассчитан на 6-8 персон.

Ингредиенты: Говядина – 700-800 г, чечевица – 300 г, картофель – 3-4 шт. среднего размера, репчатый лук – 1 головка, морковь – 1 шт., сливочное масло – 100 г, красный перец крупного помола – 1 чайная ложка, лимон – 1 шт., соль по вкусу.



Этап 1. Поставить вариться мясо примерно на 1,5 часа. Вынуть мясо и в получившийся бульон положить предварительно промытую чечевицу. Варить на медленном огне 20-25 минут.



Этап 2. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Разогреть на сковороде половину сливочного масла (50 г), спассеровать в нем мелко нарезанный лук и натертую морковь.



Этап 3. Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками и положить в бульон с чечевицей. Варить еще 15 минут до готовности.



Этап 4. Спассерованные лук и морковь измельчить в блендере и добавить в бульон. Суп со всеми компонентами дополнительно протереть через мелкое сито, либо пропустить через блендер.



Этап 5. Оставшееся сливочное масло растопить, положить в него красный молотый перец. Этим соусом полить порции супа перед подачей. К супу подать нарезанные на дольки лимон.



Совет: вынутое из бульона мясо можно мелко нарезать и также добавить в суп.