Zupa krem z soczewicy

Zupa krem z soczewicy to prawdziwy turecki specjał, który ma trzy główne zalety jest bardzo smaczny, zdrowy i bardzo łatwy w przygotowaniu Oto jak możesz go przygotować za pomocą Multicookera

Czas na High: 0-

Ilość porcji: 3-5

Czas na Low: 0-

Czas przygotowania: 15

Składniki

- • 1,4 l zupy jarzynowej lub wody
- • 250 g czerwonej soczewicy
- • 1 słodki ziemniak
- • 1 duża cebula
- • 3-4 ząbki czosnku
- • 4 łyżki oliwy z oliwek
- • 1 łyżeczka soli
- • 0,5 łyżeczki pieprzu
- • 0,5 łyżeczki płatków chili
- • 1 łyżeczka kminku
- • świeża pietruszka
-



Wykonanie:

• W szybkowarze MULTICOOKER TURBO EXPRESS wybierz funkcję podsmażania -SAUTE i podsmaż cebulę i ziemniaki na oliwie z oliwek przez 5 minut.
• Dodaj czosnek i przyprawy i smażymy przez 1 minutę, po czym dodajemy zupę i pietruszkę, zamykamy pokrywę i wybieramy funkcję zupy – SOUP i opcję turbo.
• Po upływie tego czasu spuszczamy ciśnienie, otwieramy pokrywkę i blendujemy wszystko na gładką i kremową zupę.
• Podajemy z oliwą chili, na małej patelni podgrzewamy 2-3 łyżki oliwy z oliwek przez 1 minutę, następnie dodajemy 1 łyżeczkę płatków chili i dobrze mieszamy.