

Суп-пюре из чечевицы с лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **69.49 ккал.**
Белки: **5.35 г.**
Жиры: **1.89 г.**
Углеводы: **7.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-chechevicy-s-lososem/>

Ингредиенты:

- 200 гр. красной чечевицы
- 1 лук-порей (только белая часть)
- 1 большая морковь
- 1ст. несладкого йогурта
- 150гр. малосоляного лосося
- 1л. воды или любого бульона
- карри
- соль
- перец по вкусу
- любая зелень
- растительное масло

Приготовление:

В кастрюле разогреть растительное масло. Лук-порей порезать кружочками, слегка обжарить. Добавить произвольно нарезанную морковь. Обжарить овощи вместе 3-4мин. Чечевицу промыть и добавить к овощам + карри (0,5ч.л). Перемешать и добавить бульон (или воду). Прикрыть крышкой и варить на небольшом огне 15 мин. Несколько раз перемешать. Посолить и поперчить. Чечевицу и овощи перелить в блендер, измельчить в пюре (или измельчить погружным блендером). Перелить обратно в кастрюлю, добавить йогурт. Довести суп до кипения. Разлить по тарелкам. Рыбу нарезать небольшими кубиками, разложить по тарелкам. Украсить зеленью.