



Время приготовления: 35 мин

На 4 порции:

• 500 г мякоти тыквы • 2 стол. ложки растительного масла • зелень петрушки • 200 г чечевицы • 3 веточки тимьяна • 2 зубчика чеснока • 1 луковица • соль • молотый черный перец

1. Чечевицу тщательно промыть проточной водой. В большой кастрюле довести до кипения 1 л воды, всыпать чечевицу, накрыть крышкой и варить 8–10 мин на маленьком огне. Чеснок очистить и пропустить через ручной пресс или измельчить. Тимьян вымыть, отделить листики. Тыкву вымыть, очистить, удалить семена, мякоть нарезать соломкой.

2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок обжарить в сковороде на растительном масле до прозрачности лука. Добавить тыкву, перемешать и жарить 10 мин при постоянном помешивании. Положить листики тимьяна, перемешать и снять с плиты.

3. Овощи переложить в кастрюлю с чечевицей, посолить, поперчить и варить 10 мин.

4. Петрушку вымыть, обсушить и порубить. Готовый суп разлить по тарелкам. В каждую положить рубленую петрушку и подать на стол.



Источник: burdastyle.ru