

8 Ιανουαρίου 2020

Σούπα με κόκκινες φακές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Προετοιμασία: 10 λεπτά Μαγείρεμα: 20 - 25 λεπτά

Υλικά

- Φακές κόκκινες 400 γρ
- Καρότο 1 τεμ τριμμένο
- Πατάτα 1 κομμένη σε μικρά καρέ
- Κρεμμύδι ξερό 1 τριμμένο
- Κρεμμύδια φρέσκα 2 ψιλοκομμένα
- Ελαιόλαδο 4 κουταλιές σούπας
- Σκόρδο 2 σκελίδες ψιλοκομμένες
- Αλάτι - πιπέρι
- Πάπρικα 1 πρέζα
- Ρίγανη
- Μαϊντανός για πασπάλισμα
- Νερό 1 λίτρο
- Κύβος λαχανικών 1 τεμ διαλυμένος στο νερό

Οδηγίες

Καθαρίζουμε τις φακές και τις ξεπλένουμε. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε το τριμμένο κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμύδια, το σκόρδο, το καρότο, την πατάτα και τα σοτάρουμε λίγο. Προσθέτουμε τις φακές και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Αδειάζουμε μέσα το νερό που λιώσαμε τον κύβο, προσθέτουμε την πάπρικα, αλάτι-πιπέρι, ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 20-25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές. Τέλος βάζουμε την ρίγανη, αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο νερό ακόμη ανάλογα πόσο πηκτή ή αραιή θέλουμε να είναι η σούπα μας. Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό κι είναι έτοιμες για σερβίρισμα.

* Αν θέλουμε μπορούμε να πολτοποιήσουμε την σούπα μας με ράβδο χειρός για να γίνει βελουτέ.

Πηγή: chefoulis.gr