

## Суп из чечевицы с нутовой мукой



- 🕒 **Время:**
- 🍴 **Сложность:** простой
- 🍳 **Способ:** варка
- 📅 **Сезон:** круглый год
- 🍴 **Назначение:** первое блюдо

### Ингредиенты

- 1 стакан красной чечевицы
- 4 стакана воды
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка порошка тмина
- 1 чайная ложка порошка кориандра
- 1/2 чайной ложки паприки
- Соль и перец для вкуса
- 1/2 чашки нутовой муки
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Свежая петрушка для украшения

## КАК ПРИГОТОВИТЬ

**Шаг 1.** Промойте чечевицу в холодной воде и обсушите. В большой кастрюле нагрейте масло на среднем огне. Добавьте нарезанный лук и измельченный чеснок и готовьте, пока лук не станет мягким и прозрачным, около 5 минут. Добавьте тмин, кориандр, паприку, соль и перец в кастрюлю и перемешайте. Готовьте еще 2 минуты.

**Шаг 2.** Добавьте воду и чечевицу в кастрюлю и доведите до кипения. Уменьшите огонь и дайте чечевице вариться около 20 минут или пока она не станет мягкой.

**Шаг3.** В отдельной миске смешайте нутовую муку с 1/2 стакана воды до получения однородной массы. Медленно влейте смесь из нутовой муки в чечевичный суп, постоянно помешивая. Варить еще 5 минут или пока суп не загустеет. Вмешайте лимонный сок и снимите с огня.

Подавайте суп горячим, украсив свежей петрушкой или кинзой.

Наслаждайтесь! Приятного аппетита!

 Источник: Mary Avdalyan