

Απίστευτα νόστιμη-σούπα βελουτέ από κόκκινες φακές, αρωματισμένη με κύμινο και τζιντζερ.
Μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή της κλασικής συνταγής που πρέπει να δοκιμάσετε!

Τι θα χρειαστείτε

1 κούπα κόκκινες φακές

3 κούπες ζωμό λαχανικών ή νερό στο οποίο διαλύουμε έναν κύβο

1 κρεμμύδι

3 σκελίδες σκόρδο

1 κ.γλ. κύμινο

1 φλιτζάνι ντομάτα

1 κ.γλ. τζιντζερ σε σκόνη ή 1/2 κ.γλ. τριμμένο φρέσκο

1 κ.σ. κέτσαπ

1 καρότο σε ροδέλες

Πιπέρι και αλάτι

4 κ.σ. ελαιόλαδο

Φακές κόκκινες βελουτέ

Εκτέλεση συνταγής

Σε ένα λεπτό σουρωτήρι πλένουμε τις κόκκινες φακές και τις στραγγίζουμε.

Σε κατσαρόλα σωταρούμε το-ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τις-σκελίδες σκόρδο σε ελαιόλαδο.

Μόλις γυαλίσει λίγο το κρεμμύδι ρίχνουμε το-τζιντζερ (αν έχετε φρέσκο ακόμα καλύτερα), την τριμμένη ντομάτα, το κύμινο, την-κέτσαπ, το-καρότο σε ροδέλες-και τα σωτάρουμε να βγάλουν τα αρώματά τους.

Προσθέτουμε τις φακές, τον-κύβο λαχανικών-και 2-3 φλ. νερό. Βράζουμε μισή ώρα, δοκιμάζουμε και προσθέτουμε ανάλογα αλάτι και πιπέρι.

Πολτοποιούμε και σερβίρουμε με κριτσίνια ή φρέσκο ψωμάκι. Καλή όρεξη!

Φακές κόκκινες βελουτέ

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σε ένα λεπτό σουρωτήρι πλένουμε τις κόκκινες φακές και τις στραγγίζουμε.
- 2 Σε κατσαρόλα σωταρούμε το-ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τις-σκελίδες σκόρδο σε ελαιόλαδο.
- 3 Μόλις γυαλίσει λίγο το κρεμμύδι ρίχνουμε το-τζιντζερ (αν έχετε φρέσκο ακόμα καλύτερα), την τριμμένη ντομάτα, το κύμινο, την-κέτσαπ, το-καρότο σε ροδέλες-και τα σωτάρουμε να βγάλουν τα αρώματά τους.
- 4 Προσθέτουμε τις φακές, τον-κύβο λαχανικών-και 2-3 φλ. νερό. Βράζουμε μισή ώρα, δοκιμάζουμε και προσθέτουμε ανάλογα αλάτι και πιπέρι.
- 5 Πολτοποιούμε και σερβίρουμε με κριτσίνια ή φρέσκο ψωμάκι. Καλή όρεξη!