

Sopa turca de lentejas rojas y zanahoria

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.676 kJ / 640 Kcal

Grasas: **27 g** Proteínas: **21 g**
Carbohidratos: **79 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Para la sopa:

80 g de cebolla
100 g de patatas
80 g de zanahorias
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
10 g de mantequilla
0,5 cucharadita de comino molido
0,5 cucharadita de cilantro molido
0,5 cucharadita de pimentón dulce
0,25 cucharadita de guindilla molida
2 cucharaditas de concentrado de tomate
100 g de lentejas rojas
700 ml de caldo de verduras
2 cucharadas [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)
0,5 cucharadita de menta seca

Para servir:

0,5 cucharadita de copos de guindilla
2 cucharadas de perejil fresco picado
2 panes de pita
2 gajos de limón

PREPARACIÓN

Pasos 1

80 g de cebolla - **100** de patatas - **80 g** de zanahorias - **2** dientes de ajo

Pele y trocee en dados la cebolla, las patatas y las zanahorias. Pique finamente el ajo.

Pasos 2

2 cucharadas de aceite de oliva - **10 g** de mantequilla - **0,5 cucharadita** de comino molido - **0,5 cucharadita** de cilantro molido - **0,5 cucharadita** de pimentón dulce - **0,25 cucharadita** de guindilla molida - **2 cucharaditas** de concentrado de tomate - **100 g** de lentejas rojas - **700 ml** de caldo de verduras - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#) - **0,5 cucharadita** de menta seca

Rehogue la cebolla en el aceite de oliva y la mantequilla. Añada las patatas y las zanahorias, y cocine brevemente. Incorpore el ajo, el comino, el cilantro molido, el pimentón dulce, la guindilla molida y el concentrado de tomate. Sofría durante un momento. Aclare las lentejas bajo agua fría y añádalas a la cazuela. Vierta el caldo, incorpore la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y cocine hasta que las verduras estén tiernas. Al final de la cocción, añada la menta y triture hasta obtener una crema homogénea.

Pasos 3

2 cucharadas de aceite de oliva - **0,5 cucharadita** de copos de guindilla - **2 cucharadas** de perejil fresco picado - **2** panes de pita - **2** gajos de limón

Sirva la sopa en cuencos individuales. En una sartén pequeña, caliente el aceite de oliva, incorpore los copos de guindilla y saltee durante

unos segundos sin que se quemen. Vierta un hilo de este aceite sobre la sopa, espolvoree con perejil picado y acompañe con pan de pita y gajos de limón.