



## Суп из чечевицы

Прекрасны, полезный и лёгкий в приготовлении чечевичный суп, который так нравится детям и взрослым. Основа для всех подобных супов: лук, морковь, сельдерей, чеснок.

### Ингредиенты

**1.5-2 ст. чечевицы** (на иврите адашим яруким - зеленая чечевица, которая, на самом деле светло-коричневого цвета) предварительно замоченной на пару часов в холодной воде. Если не успели, то не страшно, просто придется варить суп немного дольше, до размягчения чечевицы.

**2-3 стебля сельдерея**

**4 средние морковки**

**1 луковица**

**1/2 стакана оливкового масла.** Можно заменить растительным

**3-4 средних помидора или консервированные мелконарезанные томаты из банки**

**3 зубчика чеснока**

**1 ч. л. приправы кумин (на иврите камун)**

**1 ч. л. сладкой паприки (на иврите паприка метука)**

**Половинка острого свежего перца или 1/2 ч. л. острой паприки или 1/4 приправы чили.** Если вы не любите острое, или опасаетесь, что дети не будут есть, то можете не добавлять вообще

**1-1.5 литра горячей воды**

**1 стакан нарезанной кинзы**



### Процесс приготовления

1. Режем маленькими кубиками: лук, чеснок, сельдерей, морковку, острый перец (если используем) и помидоры. Помидоры откладываем на "потом".
2. Ставим большую кастрюлю на плиту и нагреваем.
3. Добавляем оливковое масло, а затем нарезанные овощи.
4. Пассеруем в течение 15 минут на среднем огне до золотистого цвета.
5. Добавляем приправы: кумин, сладкую паприку и острую паприку или чили (если использовали свежий перец, то не обязательно добавлять острые приправы). Обжариваем ещё пол минуты.
6. Добавляем чечевицу. Если вы её не замачивали, то тоже обжариваем течение минуты. Если у вас чечевица была замочная то просто добавляем и не нужно обжаривать. Добавляем нарезанные помидоры или мелконарезанные томаты из банки.
7. Заливаем горячей водой, добавляем соль и перец по вкусу (я кладу не полную столовую ложку соли).
8. Доводим до кипения и варим под крышкой в течение 30 минут на маленьком огне. Если чечевица была не замочена заранее, то варим до размягчения чечевицы.
9. Добавляем порезанную кинзу и варим ещё 1-2 минуты. Выключаем огонь и оставляем на 5-10 минут.
10. Подаём со свежей кинзой.