Суп томатный с чечевицей "Вере́йский восход"

Автор: Екатерина
10.08.2011 11:14

На 4-5 порций (кастрюля 2,5 литра):

Помидоры - 2 шт; чечевица (лучше жёлтая или красная - шелушёная) - 1/2 стакана; лук, морковь - 1 шт; смесь из замороженных овощей либо свежие овощи - стручковая фасоль, брюссельская капуста, цветная капуста и т.п. - любые овощи - количество зависит от желаемой густоты супа; соль, специи - по вкусу; немного кетчупа (без растительного масла) или томатной пасты; томатный сок - 1,5 стакана

Чечевицу залить холодной водой и оставить на 20 минут.

Помидоры вымыть, разрезать пополам и положить в духовку в режиме гриль, либо просто запечь 15 минут при температуре 180 градусов. В кастрюлю налить воды, довести до кипения, засыпать замороженные или свежие мелко порезанные овощи. Запеченные помидоры размять вилкой, выложить в хорошо разогретую сковороду. Туда же добавить натертую на тёрке морковь и мелко нашинкованный лук. Тушить с добавлением всевозможных специй и соли. Добавить немного кетчупа (следите, чтобы в нем не было растительного масла) или томатной пасты. Через некоторое время (минут 5-7) добавьте томатный сок и тушите, накрыв крышкой еще 15 минут.

Полученную смесь вылейте в кастрюлю с овощами и варите минут 10. Полученный суп измельчите блендером до однородного пюре. Добавьте в кастрюлю набухшую чечевицу и варите до тех пор, пока чечевица полностью не разварится.