

Sopa de Lentejas Rojas y Coco



Sirve:

10 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

1 cebolla, cortada con Cono #2
1 pimiento rojo, cortado en cubos de ½ pulgada
1 jalapeño fresco o chile serrano, picado finamente, incluidas las semillas
1 cucharada de zumo de lima recién exprimido
(15 ml)
perejil o cilantro y gajos de lima para decorar

Preparación :

1. Precalienta la olla a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas, el pimiento y el jalapeño y reduce el fuego a bajo. Cocina 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y empiecen a tomar color.
2. Añade el jengibre, el ajo, el curry, la canela, la sal y la pasta de tomate. Remueve y continúa la cocción durante 2-3 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. Añade las lentejas, el agua, los cubitos de caldo, la leche de coco y los garbanzos. Tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina 20 - 25 minutos.
4. Mientras la sopa se cocina, hacia el final de los 20 a 25 minutos, añade el zumo de lima. Prueba y ajusta la sal o el zumo de lima, si lo deseas.
5. Sirve la sopa con un poco de cilantro fresco por encima y gajos de lima.

Consejos:

- También puedes hacer la sopa en la olla 5 Qt.

Información nutricional por ración

Calorías: 306

Grasa Total: 11g
Grasa 8g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1121mg
Carbohidratos: 41g
Fibra 15g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 15g
