elGourmet

# Sopa Thai de Lentejas

Tiempo de preparación: 60 Min

## Ingredientes

**Aceite De Oliva**: c/n
**Cebollas de verdeo**: 2 Unidades
**Cilantro**: 1/2 Atado
**Espinaca**: 200 Gramos
**Jengibre rallado**: 1 cda
**Lentejon**: 150 Gramos
**Pimienta de Cayena**: 1 cdta
**Puerros**: 2 Unidades
**Caldo De Vegetales**: c/n
**Chile**: 1 unidad
**Curry en polvo**: 1 cdta
**Brócoli**: 1 Planta
**Ajo**: 1 Diente
**Lenteja turca**: 200 Gramos
**Sal**: c/n
**Yogurt natural de coco**: 100 c.c.

## Preparación de la Receta

- En una olla con aceite sudar *ajo*, *jengibre*, *cebolla* de verdeo y *puerro* en *brunoise*.
- Incorporar las flores de br
- Helvetica'="">ócoli, cocinar por 5 minutos y *condimentar* con sal, pimienta de *cayena* y *curry* en polvo.
- Agregar los lentejones, un poco de caldo y cocinar 15 minutos.
- Incorporar las lentejas turcas y las espinacas y cocinar unos 5 minutos m
- ="" helvetica'="">ás.
- Mixear aceite de oliva, *cilantro* y pizca de sal hasta formar un aceite emulsionado y reservar.
- Servir la **sopa** caliente, terminar con aceite de *cilantro*, yogurt, *chile* fresco picado y *cilantro* fresco.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/sopa-thai-de-lentejas**