

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>