

- ▮ 4 port
- ▮ Grönsaker, Huvudrätt, Lättlagat

bild saknas

BULGARISK LINSSOPPA

Ingredienser ▮

2 dl linser, röda (eller gröna)
 2 st lök, gul (hackade)
 1 msk olivolja
 (alt raps eller solrosolja)
 1 liter buljong, grönsak (eller höns)
 1 msk paprikapulver
 4 krm salt
 1 st lagerblad
 1 klyfta vitlök (till 2, hackade)
 1 burk tomater, krossade (ca 400 g)
 1/2 tsk socker
 1/2 tsk äppelcidervinäger
 (valfri vinäger)
 1 tsk timjan (stött, om så önskas)

Gör så här ▮

Sklölj linserna väl. Fräs löken mjuk i oljan i en gryta. Tillsätt vatten, buljongtärning, linser, paprikapulver, salt, lagerblad, vitlök och tomater med spad.

Koka under lock på svag värme tills linserna är mjuka (röda linser 8-10 min, gröna 30-40 min, gröna blötlagda 20-30 min).

Smaka av den färdiga soppan med socker, vinäger och eventuellt mer salt. Späd med lite vatten om soppan verkar tjock. Den kan också kryddas med timjan.

Orientalisk variant: Uteslut socker och vinäger och tillsätt istället 1 tsk stött spiskummin, 1 tsk kanel, 1/2 tsk kajennpeppar och 2 msk tomatpuré samt valfria grönsaker (t.ex. 1 morot, 2 paprikor, 2 selleristjälkar, 3 msk hackad persilja).