

KUCHNIA TURECKA

EZOĞELİN

To typowe danie kuchni tureckiej. Lekka, a jednocześnie pożywna zupa z soczewicy jest bardzo prosta do przygotowania i nie wymaga żadnych wyjątkowych składników.

Składniki:

- 2 szklanki czerwonej soczewicy - 300g
- około 1 szklanki kaszy bulgur (można ją zastąpić kaszą kuskus) - 150g
- puszka pomidorów krojonych lub około 5 świeżych, posiekanych
- 2-3 ząbki czosnku
- 3 cebule
- dwie łyżki koncentratu pomidorowego
- płaska łyżeczka suszonej mięty
- płaska łyżeczka mielonego kuminu (kmin rzymski, kmin indyjski)
- suszona, mielona papryka chilli
- sól
- cukier
- oliwa
- 3 kostki rosółowe lub bulion
- cytryna



Przygotowanie: W garnku rozgrzej kilka łyżek stołowych oliwy. Wrzuć posiekaną cebulę i zeszklij. Dodaj posiekany czosnek, kumin oraz mięte. Po kilku chwilach wsyp soczewicę i wszystko dokładnie wymieszaj. Podsmażaj całość często mieszając. Dodaj pomidory, wymieszaj i podduszaj około 2 minut. Teraz wlej bulion. Dodaj koncentrat pomidorowy, sól, cukier i chilli. Zagotuj. Dosyp kaszę i gotuj, aż soczewica i kasza będą miękkie. Zupę podaje się na ciepło. Do dekoracji można użyć świeżych listków mięty. Warto do zupy dodać świeżo wyciśnięty sok z cytryny