



Kókuszos lencsekrémleves

Hozzávalók

- 1 db Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 200 g Lencse, nyers
- 7 dl forró víz
- 200 g Csonthéjasok, kókusztej, konzerv (folyadék kipréselve az őrölt húsból és víz)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- 5 g gyömbér
- 0.5 tk Fűszerek, kurkuma, őrölt
- 1 csipet chilipor
- 1 csipet Fűszerek, zsálya, őrölt
- 1 g koriander
- 5 db paradicsom
- 2 ek olívaolaj
- 1 csipet só
- 3 g Fűszerek, bazsalikom, friss

Elkészítés

1. Egy lábosban dinszteljük meg a kockára vágott hagymát egy evőkanál olívaolajon. Amikor megpirult, adjuk hozzá a reszelt gyömbért és a kurkumát, a chilit, majd pirítsuk pár percig. Ezután adjuk hozzá a préselt vagy apróra vágott fokhagymát, és pirítsuk még további fél percig, amíg a fokhagyma illatozni kezd.
2. Tegyük az átmosott lencsét a lábosba, öntsük fel 7 dl vízzel, adjuk hozzá a Maggi Tyúkhúsleveskockát, fűszerezzük csipetnyi zsályával, majd főzzük 15 percig.
3. Adjuk hozzá a kókusztejet a lencseleveshez, keverjük össze és főzzük egy darabig.
4. Turmixoljuk a lencselevest simára, krémesre.
5. A sütőt 180 C fokra előmelegítjük.
6. A paradicsomot megmossuk, félbevágjuk, és egy tálba tesszük. A paradicsomot meglocsoljuk 1 evőkanál olívaolajjal, beletesszük a kisebb darabokra tépett bazsalikomleveleket, megszórjuk kevés sóval, és óvatosan összekeverjük.
7. Rendezzük a paradicsomokat egy sütőpapírral bélelt tepsibe, és süssük 15-20 percig.
8. Frissen aprított fűszernövényekkel (bazsalikonnal, petrezselyemmel vagy korianderrel), és a sült cseresznye paradicsommal tálaljuk a levest.

Tápérték adatok

Szénhidrát	31.38 g
Energia	291.78 kcal
Zsír	14.82 g
Fehérje	11.6 g
Telített zsírok	8.45 g

56 Perc

5