

Πικάντικη σούπα βελουτέ με φακές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά

- 1 πράσο
- 1 καρότο
- 1 πατάτα
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 ½ φλυτζάκι φακές
- 1 κγ μιξ μπαχαρικών
- 2 κσ μηλόξιδο
- αλάτι
- sour cream

Εκτέλεση

Ψιλοκόβουμε τα λαχανικά και τα σωτάρουμε μαζί με το σκόρδο σε 3-4 κουταλιές της σούπας λάδι.

Προσθέτουμε τις φακές, 1 1/2 λίτρο νερό και τα μπαχαρικά και βράζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για 45 λεπτά.

Αφού αλατίσουμε την σούπα, την πολτοποιούμε στο μπλέντερ και προσθέτουμε το ξύδι.

Σερβίρουμε με μια κουταλιά sour cream σε κάθε πιάτο.

Πηγή: ipop.gr