



# Суп из перловки и чечевицы



Oregon State University

## Barley Lentil Soup

### Ингредиенты

1 столовая ложка растительного масла

1 измельченный зубчик чеснока или 1/4 чайной ложки чесночного порошка

1 мерная чашка нарезанного лука

1 мерная чашка нарезанной моркови

1 мерная чашка нарезанного сельдерея

1 банка (15 унций) тушеных или нарезанных кубиками помидоров с соком

3 мерная чашка бульона с низким содержанием соли, любого вида (см. Примечания)

3 мерных чашки воды

1 мерная чашка сухой чечевицы

2/3 мерной чашки перловой крупы (см. примечания)

1/2 чайной ложки тимьяна

1 чайная ложка орегано

1 чайная ложка базилика

соль и перец по вкусу

16 оладьев

Время подготовки: 15 минут

Время приготовления: 20 минут

### Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. В большой кастрюле нагрейте масло на среднем или сильном огне. Добавьте лук и готовьте, помешивая, около 1 минуты. Добавьте чеснок и готовьте еще минуту.
3. Добавьте остальные ингредиенты и доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого кипения. Накройте кастрюлю крышкой.
4. Готовьте, пока перловка и чечевица не станут мягкими, примерно 1–1,5 часа. Подавайте горячим.
5. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

### Примечания

- Нет бульона? Используйте 1 чайную ложку сухого бульона или 1 бульонный кубик, растворенный в 1 стакане воды, на каждую чашку бульона.
- Используйте любые свежие, замороженные или консервированные овощи, которые есть под рукой.
- Нет базилика, орегано или тимьяна? Попробуйте нарезанную кинзу.
- Перловая крупа богата клетчаткой, но не является цельнозерновой. Если вы используете цельнозерновую перловку (также называемый шелушеным ячменем), ее приготовление может занять больше времени.

### Пищевая ценность

10 порций

Размер порции – 1 мерная чашка (262гр)

### Калории

на 1 порцию

170

% Суточная норма

#### Общее количество

жиров 2гр 3%

Насыщенные жиры 0гр 0%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 150мг 7%

Общие Углеводы 30гр 11%

Клетчатка 6гр 22%

Сахар общий 5гр

Включая 0гр добавленного сахара 0%

#### Белки 10гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 40мг 4%

Железо 3мг 15% Калий 320мг 6%

Витамин А 115мг 13% Витамин С 6мг 7%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224