



Σούπα με καρότο και λεμόνι

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos

- Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα λαχανικά μας ψιλοκομμένα και το ξύσμα λεμονιού. Σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά περίπου 20 λεπτά.
- Προσθέτουμε τις φακές και τον ζωμό, φέρνουμε σε βρασμό και στη συνέχεια σιγοβράζουμε για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε το μισό από τα αρωματικά μας.
- Περνάμε από το μπλέντερ και κάνουμε πουρέ τη σούπα. Αν θέλουμε να την κάνουμε ακόμα πιο ραφινάτη την περνάμε από μία σίτα. Διορθώνουμε τη γεύση με τον χυμό λεμονιού, αλάτι, πιπέρι, κύμινο και ψιλοκομμένο το υπόλοιπο μυρωδικό μας.

Συστατικά

- 25 γρ. βούτυρο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πράσο
- 300 γρ. καρότα
- Ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 1 λίτρο ζωμό, λαχανικών
- 100 γρ. φακές
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/2 κ.γ. κύμινο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

110 Θερμίδες (kcal)	3.3 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	5%	3%	5%
4.3 Σάκχαρα (γρ.)	4.6 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.72 Αλάτι (γρ.)
5%	9%	18%	12%