

## Sopa de Lentilha Vermelha

Da Cozinha do Nelson  
Imprimir

*Da America's Test Kitchen*

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola grande, cortada bem
- Sal e pimenta
- 3/4 colher de chá de coentro moído
- 1/2 colher de chá de cominho moído
- 1/4 colher de chá de gengibre moído
- 1/8 colher de chá de canela molhada
- Pinch cayenne
- 1 colher de sopa de pasta de tomate
- 1 dente de alho, triturado
- 4 xícaras de caldo de galinha
- 2 xícaras de água
- 10 1/2 onças (1 1/2 xícaras) de lentilhas vermelhas, colhidas e enxaguadas
- 2 colheres de sopa de suco de limão, mais extra para tempero
- 1 1/2 colheres de chá de menta seca, amassada
- 1 colher de chá de paprika
- 1/4 xícara de coentro fresco cortado

### Procedimento:

#### Preparar a Base

- Derreta 2 colheres de sopa de manteiga em uma panela grande a fogo médio.
- Adicione a cebola e 1 colher de chá de sal e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até suavizar, mas não dourado, cerca de 5 minutos.
- Adicione coentro, cominho, gengibre, canela, caiena e 1/4 de colher de chá de pimenta e cozinhe até perfumar, cerca de 2 minutos.
- Misture a massa de tomate e alho e cozinhe por 1 minuto.
- Mexa em caldo, água e lentilhas e leve a ferver. Misture com força vigorosamente, mexendo de vez em quando, até que as lentilhas sejam macias e cerca de metade são quebradas, cerca de 15 minutos.

#### Creme a sopa

- Pule sopa vigorosamente até que seja grosseiramente purificada, cerca de 30 segundos.
- Misture o suco de limão e tempere com sal e suco de limão extra para saborear.
- Cubra e mantenha quente. (A sopa pode ser refrigerada por até 3 dias. Sopa fina com água, se desejado, ao reaquecer.)

#### **Decorar a sopa**

- Derreta restante 2 colheres de sopa de manteiga em uma frigideira pequena.
- Retire do fogo e mexa em menta e paprika.
- Sopa de sopa em tigelas individuais, drizzle cada porção com 1 colher de chá de manteiga temperada, polvilhe com coentro e sirva.