

Crème de lentilles rouges

Rendement: 6 portions

Temps total de préparation: 40 minutes

Lentilles rouges 14 onces, rincées
2 carottes de taille moyenne, pelées et hachées
3 branches de céleri, hachées
1 livre de tomates, coupées en dés
1 oignon blanc de taille moyenne, pelé et coupé
1 1/2 cuillère à thé à thé d'ail émincé
1 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poudre de chili rouge
1 cuillère à café de cumin moulu
1/2 cuillère à café de coriandre moulue
2 cuillères à soupe de beurre de soja
6 tasses d'eau
1 citron coupé en quartiers

L'instant pot à la position SAUTÉ, faire fondre le beurre. Ajouter ensuite la carotte, le céleri, l'oignon et l'ail et laissez cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Incorporer ensuite le sel, le piment, le cumin et la coriandre et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit parfumé. Ajouter les tomates et cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter l'eau. Cuire 2 m. à MANUAL/PRESSURE. Laisser la pression descendre naturellement pendant 10 m.

La cuisson terminée passer la soupe au mélangeur et servir avec des quartiers de citron.

Traduit de : VEGETARIAN INSTANT POT COOKBOOK: OVER 250 PERFECT VEGETARIAN MEALS MADE QUICK AND EASY IN YOUR INSTANT POT (instant pot cooking, instant pot recipe book, vegetarian, vegan, low carb, low fat, lunch)
Kindle



Rendement: 6 portions

Temps total de préparation: 40 m

Lentilles rouges 14 onces, rincé
2 carottes de taille moyen
hachées

3 branches de céleri, hachées

1 livre de tomates, coupées en c

1 oignon blanc de taille moy
coupé

1 1/2 cuillère à thé à thé d'ail é

1 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de poudre de

1 cuillère à café de cumin moult

1/2 cuillère à café de coriandre

2 cuillères à soupe de beurre de

6 tasses d'eau

1 citron coupé en quartiers

L'instant pot à la position SAUT

le beurre. Ajouter ensuite la ca

l'oignon et l'ail et laissez cuire

jusqu'à ce qu'ils aient ramo

ensuite le sel, le piment, le

coriandre et poursuivre la cuis

ou jusqu'à ce que le mélange

Ajouter les tomates et cuis

minutes ou jusqu'à tendreté.

Cuire 2 m. à MANUAL/PRESSU

pression descendre naturelleme

m.

La cuisson terminée passer

mélangeur et servir a ecdes car

Traduit de : VEGETARIAN I

COOKBOOK: OVER 250

VEGETARIAN MEALS MADE

EASY IN YOUR INSTANT PO

cooking, instant pot recipe bo

vegan, low carb, low fat, lunch)

