



Hozzávalók:

25 dkg (250 gramm) lencse, 12 dkg (120 gramm) vöröshagyma félbevágva, 2 gerezd fokhagyma, 30 gramm olaj, 1 babérlevél, 1 kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 8 dl (800 gramm) víz, kb. 1,5 dl (150 gramm) tejszín vagy tejföl

1. Az átválogatott lencsét 1-2 órára, de még jobb, ha egész éjszakára hideg vízbe áztatjuk, majd leszűrjük.
2. A hagymát és a fokhagymát a Thermomix keverőedényébe szórjuk, lezárjuk, és a mérőpoharat is rátéve, 5 másodperc alatt 7-es fokozaton fölaprítjuk. Hozzáadjuk az olajat és Varoma 1-es fokozaton pirítjuk 3 percig.
3. A leszűrt lencsét, a babérlevelet, a sót, a borsot és a vizet hozzáadjuk. 100 °C-on, 1-es fokozaton 25 percig főzzük. Ezután kivesszük belőle a babérlevelet.
4. A tejszínt hozzáöntjük, a tartályt lezárjuk, a mérőpoharat rátesszük. 10-es fokozaton, 1 perc alatt pürésítjük.

Jó tanács

- Aki a jó sűrű leveseket szereti, a lencsével együtt 10-12 deka tisztított, fölkockázott burgonyát is a levesalapba tehet.

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc + áztatás

Egy adag: 398 kcal