



## SOPA DE ZANAHORIAS, LENTEJAS Y COMINO

### Ingredientes para 4 personas

- 500 gr de zanahorias
- 1 cebolla
- 250 gr de lentejas
- 3 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 2 cucharaditas de comino
- Sal y pimienta recién molida
- Aceite de oliva virgen extra

### Preparación

**1º.** Pelar la cebolla, lavar las zanahorias y cortar ambos ingredientes en rodajas finas. Cuanto más finas se corten, menos tiempo se tardará en cocer las zanahorias.

**2º.** En una olla, saltear la cebolla durante 1 minuto. A continuación, añadir las rodajas de zanahoria, el comino, el laurel y el tomillo. Continuar la cocción durante 3 minutos.

**3º.** Añadir las lentejas, verter 900 ml de agua y llevar a ebullición. Cocer a fuego lento durante unos 30 minutos aproximadamente.

**4º.** Quitar las hojas de laurel y la ramita de tomillo. Licuar la sopa con una batidora de mano. Sazonar con sal y pimienta, y añadir un poco de agua hasta conseguir la consistencia deseada.

[FUENTE: WWW.YUKA.IO/ES/](http://WWW.YUKA.IO/ES/)