

Πικάντικη σούπα με κόκκινες φακές, plant based “λουκάνικο” & σπανάκι

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

Υλικά:

- [1 συσκευασία Garden Gourmet Sensational Sausage](#)
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια
- 1 πράσο, κομμένο σε μεσαίες ροδέλες
- 2 καρότα, σε λεπτές λωρίδες
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτά φετάκια
- ½ κ.γλ. μπούκοβο καυτερό
- 1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
- ½ κ.σ πάπρικα καπνιστή
- ½ κ.γλ. κουρκουμά
- 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ
- 80 ml κόκκινο κρασί
- 1,2 λίτρα ζωμό λαχανικών ή νερό
- 200 γρ. κόκκινες φακές
- 2 φύλλα δάφνης
- 200 γρ. σπανάκι καθαρισμένο και χονδροκομμένο
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Φροντίζουμε να έχουμε μεταφέρει αποβραδής τη συσκευασία [Garden Gourmet Sensational Sausage](#) από την κατάψυξη στο ψυγείο. Εναλλακτικά, μπορούμε να την βγάλουμε στον πάγκο μας για 2-3 ώρες, αρκεί να μαγειρέψουμε αμέσως μετά.

2) Κόβουμε τα 2 [plant based “λουκάνικα” Garden Gourmet](#) σε φέτες. Βάζουμε σε μία βαθιά κασαρόλα 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει καλά ρίχνουμε τις φέτες και τις σοτάρουμε για 4-5 λεπτά ή μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα κι απ’ τις δύο πλευρές. Μεταφέρουμε τα plant based “λουκάνικα” σε πιάτο.

3) Στο ίδιο λάδι προσθέτουμε το κρεμμύδι, το πράσο και τα καρότα. Σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά για 11-12 λεπτά και ρίχνουμε το σκόρδο, το μπούκοβο, τις πάπρικες, τον κουρκουμά και σοτάρουμε για 1 λεπτό.

4) Προσθέτουμε τον τοματοπελτέ και τη ρίγανη και σοτάρουμε για ακόμα 1 λεπτό, ξύνοντας παράλληλα τον πάτο της κατσαρόλας με ξύλινη κουτάλα.

5) Σβήνουμε με το κόκκινο κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, τις φακές, τη δάφνη, αλατοπιπερώνουμε, μισοκλείνουμε το καπάκι και βράζουμε για 5 λεπτά.

6) Μόλις μαλακώσει τελείως η φακή, προσθέτουμε το λουκάνικο και το σπανάκι και βράζουμε για άλλα 5 λεπτά με ανοιχτό καπάκι. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.