

کتلت دال عدس یک شام فوری و خوشمزه

مواد لازم برای تهیه کتلت دال عدس

دال عدس (عدس قرمز) ۱ پیمانه
سیب زمینی بزرگ ۱ عدد
هویج بزرگ ۱ عدد
پیاز ۱ عدد
سیر ۲ حبه
جعفری ۴۰ گرم

نمک، فلفل سیاه، پاپریکا ، پودر زیره، زردچوبه ، پودر تخم گشنیز
آرد ۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۱ عدد

طرز تهیه

دال عدس را با آب داغ میزاریم یک ساعت خیس بخوره
سیب زمینی و هویج را رنده کرده و آبشو میگیریم حالا پیاز را رنده کرده و آب اونم میگیریم
توی تابه به اندازه یک قاشق غذاخوری روغن ریخته اول پیازمون را تفت میدیم سپس سیب زمینی و هویج را اضافه کرده و تفت میدیم تا کاملا نرم و نیم پز بشند سپس میزاریم کنار تا خنک بشند.
حالا دال عدس را از صافی رد کرده و به همراه سیر و جعفری توی غذاساز میریزیم و خوب میکس میکنیم تا پوره بشه حالا توی یه کاسه تمام مواد را میریزیم به همراه آرد، ادویه ها و تخم مرغ و خوب ورز میدیم و توی دست شکل میدیم و تو روغن با حرارت ملایم سرخ میکنیم تا مغزپخت بشه. با لیموی تازه و کاهو و گوجه سرو میکنیم که عالی میشه