

# طرز تهیه سوپ عدس

30 آبان 1401

سوپ عدس یکی از انواع **سوپ** های ساده و محبوب در سراسر جهان است که معمولاً به عنوان پیش غذا سرو می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
۱ پیمانه	عدس
۱ پیمانه	جو پرک
۲۰۰ گرم	سینه مرغ
۲ عدد	هویج
۱ عدد	پیاز
۱ عدد	سیب زمینی
۱ قاشق غذاخوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار کافی	نمک، فلفل سیاه و زردچوبه

## مرحله اول

برای تهیه سوپ عدس به روش مجلسی ابتدای کار عدس را می شوئیم تا گرد و غبارش کاملاً شسته شود، سپس درون یک کاسه مناسب می ریزیم و اجازه می دهیم به مدت ۱ ساعت درون آب بماند تا خیس بخورد.

## مرحله دوم

حالا سینه مرغ را به صورت مکعبی ریز خرد می کنیم، سپس پوست سیب زمینی را جدا می کنیم و می شوئیم. در ادامه هویج ها را می شوئیم، سپس پوست آن ها را جدا می کنیم و به همراه سیب زمینی به صورت نگینی ریز خرد می کنیم.

## مرحله سوم

در این مرحله پوست پیاز را جدا می کنیم، سپس می شوئیم و به صورت نگینی ریز خرد می کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می دهیم و مقداری روغن مایع به آن اضافه می کنیم، سپس پیاز را می افزاییم.

## مرحله چهارم

حالا سینه مرغ را به قابلمه اضافه می کنیم، سپس همراه پیاز تفت می دهیم تا گوشت مرغ تغییر رنگ بدهد و پیاز سبک و شیشه ای شود. در ادامه سیب زمینی را به همراه هویج به سینه مرغ اضافه می کنیم و تفت می دهیم.

## مرحله پنجم

در این مرحله رب گوجه فرنگی را به همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به سینه مرغ اضافه می کنیم، سپس به تفت دادن ادامه می دهیم تا بوی خامی رب گوجه فرنگی از بین برود و رنگ آن باز شود. حالا عدس را آبکشی می کنیم.

## مرحله ششم

در این مرحله عدس را به قابلمه حاوی مواد سوپ اضافه می کنیم، سپس به اندازه کافی آب به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم مواد کاملا پخته شوند. در ادامه جو را می شوئیم، سپس درون یک کاسه آب قرار می دهیم تا نرم شود.

## مرحله هفتم

حالا پس از گذشت ۳۰ دقیقه جو را به سوپ عدس اضافه می کنیم، سپس مخلوط می کنیم و اجازه می دهیم سوپ کاملا جا بیفتد. در ادامه زمانی که سوپ جا افتاد حرارت را خاموش می کنیم و قابلمه را از روی حرارت بر می داریم.

## مرحله هشتم

در نهایت یک ظرف مناسب سرو انتخاب می کنیم، سپس سوپ عدس را درون ظرف مورد نظرمان می ریزیم. در ادامه مقداری جعفری تازه را به صورت ریز خرد می کنیم و روی سوپ به عنوان تزیین می ریزیم و سرو می کنیم. نوش جان.