

سوپ کنجد ، مقوی و خوشمزه

30 مهر 1401

سوپ کنجد یکی از انواع سوپ های خوشمزه بین المللی است که با دستورهای متنوعی تهیه می شود.

مواد لازم برای ۴ نفر	
کنجد	یک و نیم لیوان
آب	دو و نیم لیوان
پیاز	۱ عدد متوسط
هویج	یک و نیم عدد کوچک
لفل دلمه ای	۲ قاشق غذا خوری
جو دو سر پرک	۳ قاشق غذا خوری
نخود	یک سوم لیوان (معادل ۶۰ گرم)
سبزی معطر (نعنا و جعفری)	به مقدار لازم
روغن کنجد	۱ قاشق غذا خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آب نارنج	به مقدار لازم

طرز تهیه سوپ کنجد

مرحله اول

برای تهیه سوپ کنجد ساده و خوشمزه در ابتدای کار، نخود ها را از حداقل ۶ ساعت قبل درون یک کاسه آب می ریزیم و در این مدت چند بار آب آن را عوض می کنیم تا نفخ نخود به طور کامل گرفته شود.

مرحله دوم

در این مرحله نخود را به خوبی می شوئیم، سپس آنرا با کمی آب درون یک قابلمه مناسب می ریزیم و روی حرارت متوسط می گذاریم تا کامل بپزد. سپس کنجد ها را درون یک کاسه می ریزیم و با آب خیس می کنیم.

مرحله سوم

وقتی که کنگد ها حدود دو ساعت خیس خورد، آن را درون غذا ساز می ریزیم و به صورت کامل پوره می کنیم. سپس پوره کنگد را از صافی رد می کنیم تا شیر کنگد بدست آید. در ادامه پیاز را شسته و پوست می کنیم.

مرحله چهارم

در این مرحله پیاز را رنده می کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب برداشته و با کمی روغن کنگد روی حرارت قرار می دهیم تا داغ شود. در ادامه پیاز و هویج نگینی خرد شده را به آن اضافه کرده و به خوبی تفت می دهیم.

مرحله پنجم

وقتی که پیاز و هویج تفت داده شد، نخود پخته شده را که آبکش کرده ایم به آن اضافه می کنیم. در ادامه فلفل دلمه ای را به صورت نگینی ریز خرد کرده و به قابلمه می افزاییم. در ادامه جو دوسر پرک را هم اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم.

مرحله ششم

در مرحله پایانی شیر کنگد را اضافه کرده و اجازه می دهیم سوپ بپزد و جا بیفتد. سپس سبزی معطر و زرشک را هم اضافه می کنیم. بعد از دو قل خوردن، سوپ آماده است و در ظرف مناسب آن را سرو می کنیم.