

# سوپ کنجد ، مقوی و خوشمزه

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 کنجد ها حدود دو ساعت خیس خورد، آن را درون غذا ساز می

ریزیم و به صورت کامل پوره می کنیم. سپس پوره کنجد را از صافی رد می کنیم تا شیر کنجد 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 کنجد 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 دو سر پرک را هم اضافه کرده و با هم مخلوط می کنیم.

## مرحله ششم

در مرحله پایانی شیر کنجد 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.