

سوپ عدس و هویج خوراکی مقوی

سوپ عدس و هویج جزو خوراک‌های مقوی و برای روزهای پاییزی و زمستانی انتخاب مناسبی است.

- آماده‌سازی: ۲۰ دقیقه
- پخت: یک ساعت
- تعداد نفرات: ۴ نفر

مواد لازم:

- هویج متوسط: ۵ عدد
- عدس: ۲ لیوان
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- سیر: یک حبه
- آب گوشت یا مرغ: ۶ لیوان
- کره: ۵۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

روش تهیه:

۱. پیازهای نگینی و سیر خردشده را در کره تفت دهید تا کمی طلایی شود، سپس زردچوبه را اضافه کنید.
۲. هویج‌ها را نگینی درشت خرد کنید و در پیاز و سیر خوب تفت دهید.
۳. عدس را به مایه سوپ اضافه کنید و به تفت دادن مواد ادامه دهید تا خامی‌اش گرفته شود.
۴. آب گوشت یا مرغ را اضافه کنید و بگذارید مواد کاملا پخته شود و جا بیفتد.

نکته: برای اینکه این سوپ بافت بهتری داشته باشد، باید آب بیشتری به آن اضافه کنید تا شبیه خوراک نشود.