

# طرز تهیه سوپ عدس فرانسوی

9 شهریور 1401

سوپ عدس فرانسوی یکی از انواع سوپ های خوشمزه و پر طرفدار کشور فرانسه است که با مواد متنوعی پخته می شود.

| مواد لازم برای ۴ نفر |               |
|----------------------|---------------|
| عدس                  | ۱/۵ پیمانه    |
| آب گوشت یا مرغ       | ۱ لیتر        |
| پیاز                 | ۱ عدد بزرگ    |
| هویج                 | ۲ عدد         |
| کرفس                 | ۲ ساقه        |
| گوشت گوساله          | ۲۰۰ گرم       |
| گوچه فرنگی           | ۸ عدد         |
| نمک و فلفل سیاه      | به مقدار کافی |
| زردچوبه و روغن       | به مقدار کافی |

## مرحله اول

برای تهیه سوپ عدس فرانسوی خوشمزه ابتدا عدس را از چند ساعت قبل درون یک کاسه آب می ریزیم تا خیس بخورد. در ادامه پیاز را به صورت نگینی ریز خرد کرده و به همراه کمی روغن داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم.

## مرحله دوم

در این مرحله قابلمه را روی حرارت ملایم قرار داده و پیاز را به خوبی تفت می دهیم تا سبک و شیشه ای شود. در ادامه سیر را درون قابلمه با رنده ریز رنده کرده و کمی تفت می دهیم تا عطر سیر خارج شود.

## مرحله سوم

حالا هویج و کرفس را به صورت نگینی ریز خرد کرده و به همراه کمی نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به قابلمه می افزاییم. مواد را کمی تفت می دهیم تا با هم یکدست شوند، سپس گوشت را به صورت رشته های نازک برش زده و به قابلمه اضافه می کنیم.

## مرحله چهارم

گوشت را به خوبی تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهد، سپس عدس را می شوئیم و به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه پوست گوجه فرنگی ها را می گیریم، سپس آنها را با رنده ریز رنده کرده و به قابلمه اضافه می کنیم.

## مرحله پنجم

در این مرحله آب مرغ یا گوشت را به قابلمه می افزاییم، سپس درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم مواد سوپ به طور کامل بپزند. پس از گذشت یک ساعت که مواد سوپ به طور کامل پختند، نیمی از سوپ را از قابلمه خارج می کنیم.

## مرحله ششم

حالا آنرا درون بلندر یا میکسر می ریزیم و به طور کامل میکس می کنیم. در ادامه سوپ میکس شده را مجدداً به قابلمه می افزاییم، سپس طعم سوپ را چشیده و مقداری نمک اضافه می کنیم. در نهایت سوپ را در ظرف می کشیم و سرو می کنیم.