

# طرز تهیه سوپ عدس

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

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

## مرحله اول

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

## مرحله دوم

حالا سینه مرغ را به صورت مکعبی ریز خرد می‌کنیم، سپس پوست سیب زمینی را جدا می‌کنیم و می‌شوئیم. در ادامه هویج‌ها را می‌شوئیم، سپس پوست آن‌ها را جدا می‌کنیم و به همراه سیب زمینی به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم.

## مرحله سوم

در این مرحله پوست پیاز را جدا می‌کنیم، سپس می‌شوئیم و به صورت نگینی ریز خرد می‌کنیم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و مقداری روغن مایع به آن اضافه می‌کنیم، سپس پیاز را می‌افزاییم.

## 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 سبب 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.