



حساء العدس اللذيذ

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 60 دقيقة

الأدوات:

لوح تقطيع
قدر كبير

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط

المكونات

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
بصلة صفراء
6 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم
4 جزرات
4 أعواد كرفس
رطلان من البطاطس
كوب من العدس البني غير المطهي
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف (اختياري)
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر المطحون (اختياري)
ملعقتان كبيرتان من خردل Dijon
6 أكواب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
كوب من البازلاء المجمدة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. قطع البصل إلى مكعبات صغيرة، واهرس الثوم، ثم أضفهما إلى قدر كبير مع زيت الزيتون أو الزيت النباتي. يُطهى على نار متوسطة لمدة 3-5 دقائق.
3. قطع الكرفس والجزر إلى مكعبات صغيرة. أضفهما إلى القدر ويُطهى لمدة 3-5 دقائق إضافية.
4. قشّر البطاطس وقطّعها إلى مكعبات بحجم 1 بوصة. أضفها إلى القدر مع العدس وخردل Dijon ومرق الخضروات وإكليل الجبل والزعتر (في حالة استخدامه).
5. قلب المكونات حتى تمتزج، وضع غطاء على القدر، وارفح الحرارة إلى درجة حرارة عالية حتى يصل الحساء إلى مرحلة الغليان. بمجرد غليانه، خفف الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.
6. تُضاف البازلاء المجمدة ويُطهى لمدة 5 دقائق إضافية.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية 250	إجمالي الدهون 4.5 جم	الصوديوم 250 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 44 جم	البروتين 10 جم	