



شوربة العدس بالكاري واليقطين

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

الأدوات: قدر كبير بغطاء

أدوات الطهي: ملعقة خلط وأكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والخضروات.
2. يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى قدر كبير مع الزيت ويُطهى على نار متوسطة حتى يصبح البصل طرياً وشفافاً (حوالي 5 دقائق).
3. أضف مسحوق الكاري واستمر في الطهي لمدة دقيقة أخرى.
4. بعد ذلك، أضف بيوريه اليقطين والعدس ومرق الخضروات. قلب الخليط حتى يمتزج.
5. ضع غطاءً على القدر واترك الحساء حتى يغلي على نار متوسطة إلى عالية. بمجرد غليانه، اخفض النار بين متوسطة إلى منخفضة. يُترك الحساء على نار هادئة مع التحريك من حين لآخر لمدة 20 دقيقة إجمالاً.
6. بعد 16 دقيقة ارفع الغطاء، أضف السبانخ واخلطها حتى تذبل. تذوق الحساء وأضف نصف ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الرغبة. ضع فوقه الزبادي اليوناني (في حالة استخدامه).

- بصلة صفراء مقطعة إلى مكعبات صغيرة
فصان مفرومان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل أو ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة وربع كبيرة من مسحوق الكاري أو نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون وربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة وربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المطحون
علبة بوزن 15 أونصة من بيوريه اليقطين
كوب عدس أحمر جاف
6 أكواب من مرق الخضروات منخفض الصوديوم
4 أكواب سبانخ صغيرة طازجة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
كوب زبادي يوناني (اختياري)

معلومات تغذوية:

- السرعات الحرارية 130
إجمالي الدهون 2 جم
الصوديوم 270 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 21 جم
البروتين 7 جرام