



اعظم اسلامی

۴۰

نوجوان

عکاس: اعظم لاریجانی

سوپ عدس قرمز

خوراک شب‌های سرد زمستان



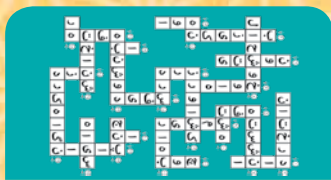
طرز تهیه

مواد لازم

۱. عدس‌ها را پاک کنید و خوب بشویید و داخل قابلمه‌ای بریزید سه لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید روی اجاق تا بجزد (می‌توانید روی کمک بزرگ‌ترها هم حساب کنید).
۲. پیاز و سیرها را ریز خرد کنید و به همراه کره در ماهی‌تابه بریزید و روی شعله ملایم کمی تفت بد دهید.
۳. پیاز و سیر تفت داده شده را به عدس‌ها اضافه کنید.
۴. نمک و فلفل را هم بریزید و حدود یک ساعت سوپ را روی حرارت کم بگذارید تا بجزد.
۵. گاهی سوپ را هم بنزید تا به ته ظرف نچسبد.

- ۱ لیوان عدس قرمز (دال عدس)
- ۲ عدد پیاز متوسط
- ۲ حبه سیر بزرگ
- یک قاشق غذاخوری کره
- به مقدار لازم فلفل و نمک
- به مقدار لازم زردچوبه
- یک قاشق غذاخوری نعنا خشک
- ۳ قاشق غذاخوری آب لیمو

سوپ آماده است، نوش جان



«بسم الله الرحمن الرحیم»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ»

کتاب مطبخ