

# شوربة العدس مع رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية

هذا الطبق الغني والمغذي يجمع طعم العدس الرائع ورقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة. تعتبر هذه الشوربة خياراً صحياً وتقليدياً لأنها غنية بالبروتين، الألياف، والعديد من العناصر الغذائية الأساسية.



طبق شهبي  
الفئة



٣ - ٤  
عدد الأشخاص



٤٥ دقائق  
فترة التحضير



## المكونات



- ٢ ملعقة كبيرة من رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ٢/١ بصلة مقطعة
- ٤/١ كوب طماطم مقطع ومصفى
- ٢/١ كوب عدس أصفر
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الكركم
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الكمون
- ٢ ملعقة صغيرة من الملح والفلفل الأسود المطحون
- ٢/١ كوب من البقدونس المفروم للتزيين

## طريقة التحضير



- سخّن الزيت في طنجرة كبيرة على نار عالية.
- أضف البصل وقليه لمدة دقيقتين حتى يطرى.
- أضف الطماطم المقطع.
- حرّك العدس، الكركم، الملح، والبهارات السوداء حتى الغليان.
- اتركه يطهى لمدة ٣٠ دقيقة.
- إطحن العدس جيداً بالمطحنة.
- قدّمها مع رقائق القمح الأسمر بالبهارات المشكلة من فوشية والبقدونس على الوجه لقرمشة مميزة.