

شوربة العدس مع رقائق القمح الأسمري بالبهارات المشكّلة من فوشية

هذا الطبق الغني والمغذي يجمع طعم العدس الرائع ورقائق القمح الأسمري بالبهارات المشكّلة. تعتبر هذه الشوربة خياراً صحيّاً وتقلدياً لأنّها غنية بالبروتين، الألياف، والعديد من العناصر الغذائيّة الأساسيّة.



	طبق شهي الفترة
	٤ - ٣ عدد الأشخاص
	٤٠ دقيقة فتررة التحضير

المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من رقائق القمح الأسمري بالبهارات المشكّلة من فوشية
- ٣ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ١ بصلة مقطعة
- ٤ كوب طماطم مقطعة ومصفّى
- ١ كوب عدس أصفر
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الكركم
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الكمون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح والفلفل الأسود المطحون
- ١ كوب من البقدونس المفروم للتزيين

طريقة التحضير

- سخن الزيت في طنجرة كبيرة على نار عالية.
- أضف البصل وقلبه لمدة دقيقتين حتى يطري.
- أضف الطماطم المقطعة.
- حرك العدس، الكركم، الملح، والبهار الأسود حتى الغليان.
- اتركه يطهى لمدة ٣ دقّيقه.
- إطحّن العدس جيداً بالمطحنة.
- قدّمها مع رقائق القمح الأسمري بالبهارات المشكّلة من فوشية والبقدونس على الوجه لقرمشة مميزة.