



مواد لازم:

- روغن زیتون	2 ق س
- پیاز خرد شده	2 عدد
- سیر برشته شده	نصف تا یک ق چ
- رزماری	1 ق س
- برگ بو	1 برگ
- فلفل قرمز	یک چهارم ق چ
- بلغور گندم	نصف فنجان
- گوجه فرنگی	400 گرم
- رب گوجه فرنگی	یک چهارم فنجان
- عدس	یک و نیم فنجان
- یک عدد عصاره سبزیجات در 10 فنجان آب!	
- برگهای اسفناج کوچک	4 فنجان
- جعفری تازه خرد شده	نصف فنجان
- نمک دریا	2 ق چ
- فلفل سیاه	نصف ق چ

طرز تهیه:

ابتدا مقداری روغن را در ماهیتابه ریخته، پیازهای خرد شده را به آن اضافه کرده و سرخ می کنید به اندازه ای که پیازها نیمه شفاف شوند.



سپس سیر داغ، رزماری، برگ بو و فلفل قرمز را افزوده و همراه با پیاز ها تفت می دهید. در قدم بعدی بلغور گندم را شسته و به مخلوط می افزایید، و بهمراه مواد دیگر به مدت ۵ دقیقه تفت می دهید.





تمامی مواد را به یک قابلمه گود منتقل کرده و گوجه فرنگی های پوست گرفته و خرد شده و رب گوجه فرنگی را به سوپ اضافه می کنید.



عصاره سبزیجات به‌مراه 10 فنجان آب و عدس را به ترکیبات قبلی افزوده و حرارت را زیاد می‌کنید تا سوپ به جوش آید.



سپس در قابلمه را گذاشته و برای 25 دقیقه اجازه می دهید به آرامی بپزد.



بعد گذشت این زمانه فلفل، نمک، اسفناج و جعفری را اضافه نموده و مجدداً می گذارید برای 2 دقیقه دیگر با حرارت پائین بپزد.  
بعد از گذشت این زمان سوپ آماده میل کردن است.

