





مواد لازم:

نصفه سر یک گل کلم

2 عدد هویج

1 عدد پیاز

1 قاشق چای خوری پر روغن زیتون

1 قاشق چای خوری زیره سبز

نصفه قاشق چای خوری پودر سیر

یک چهارم قاشق چای خوری گشنیز

کمی فلفل قرمز (یا پاپریکا)

1 قرص عصاره سبزیجات

1 قاشق غذا خوری گارام ماسلا

نمک و فلفل در صورت نیاز

آب جوشیده

طرز تهیه:

در تابه روغن را حرارت دهید. سپس پیاز را خرد کنید و در تابه بریزید، و به آرامی روی حرارت کم سرخ کنید تا وقتی که پیازها شروع به نرم شدن کنند.

هویج را پوست بگیرید و به قطعات کوچک خرد کنید و در تابه بریزید. در تابه را بگذارید و بگذارید هویج برای چند دقیقه قبل از افزودن پودر سیر، زیره سبز، گشنیز و فلفل قرمز نرم شود. مطمئن شوید که تمام سبزیجات با ادویه ها پوشانده شوند، در تابه را بگذارید و بگذارید طعم آن برای چند دقیقه دیگر پخش شود.

گل کلم را به اندازه تکه های متوسط خرد کنید و در تابه بریزید. کمی از عصاره سبزیجات را روی آن بریزید و با آب جوش تازه مواد را بپوشانید. باید آب روی سبزیجات را تا حدود یک سانتی متر بالاتر بپوشاند - همیشه می توانید وقتی سوپ مخلوط شد، آن را رقیق سازید.

بگذارید به آرامی بجوشد و تا وقتی که سبزیجات فقط نرم شوند، بپزد، اما دقت کنید له نشوند. مواد آماده شده را به مخلوط کن منتقل کنید و تا وقتی کاملا نرم و یکنواخت شوند مخلوط کنید. سوپ را به تابه بازگردانید و روی حرارت کم گرم کنید.

در این مرحله می توانید سوپ را بچشید و ادویه و در صورت نیاز آب اضافه کنید. در اینجا سوپ کاملا غلیظ است و فقط حدود نصف فنجان دیگر آب به آن اضافه شده.

نوش جان!