







مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:

- 1 قاشق غذا خوری روغن زیتون
- نصف یک پیاز متوسط، پوست کنده و ریز شده
- 2 حبه سیر بزرگ، ریز شده
- 2 فنجان پر هویج، به قطعات نسبتا بزرگ خرد شود
- سه عدد خیار خیلی کوچک
- 1 فنجان بادام هندی، هر یک از وسط نصف شده
- نیم لیتر شیر نارگیل (برای تهیه شیر نارگیل [اینجا](#) کلیک کنید)
- عصاره سبزیجات (یک عدد قرص عصاره سبزیجات)
- یک چهارم فنجان برگ های گشنیز تازه
- یک چهارم فنجان برگ های ریحان تازه
- کمی نمک (در صورت نیاز، چون عصاره سبزیجات، نمک دارد.)
- لفل سیاه آسیاب شده تازه، کمی
- پوست یک عدد لیمو ترش، رنده شده

طرز تهیه: در یک تابه روی حرارت متوسط، روغن زیتون را حرارت دهید. پیاز و سیر را اضافه نمائید و برای چند دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند و فقط شروع به طلایی شدن کنند، سرخ کنید. در این میان، هویج ها را فقط تا حدی که ترد شوند، بخار پز نمائید. با آب سرد هویج ها را آب بکشید تا از پختن آن جلوگیری نمائید و بگذارید آبش برود. تمام مواد بجز پوست لیمو، را در کاسه غذا ساز بریزید و تا وقتی تقریبا نرم و یکنواخت شود، به پوره تبدیل کنید، اما قطعه های کوچک در آن باقی بماند. می توانید در دو دسته آن ها را پوره کنید تا سرزیر نشود. پوره را به تابه منتقل کنید، پوست لیمو را اضافه کرده و هم بزنید و حرارت دهید. گرم سرو کنید.