



این یک سوپ غلیظ و گرم مناسب برای فصل پاییز است.

مواد لازم برای نفر:

- 1 عدد پیاز، ریز شده
- 2 حبه سیر کامل، ریز شده
- 3 فنجان عصاره سبزیجات (یک عدد قرص عصاره سبزیجات کافی است)
- نصف فنجان دال عدس
- 1 فنجان کدو تنبل پوره شده
- 1 قاشق غذا خوری پودر کاری (به دلخواه)
- 1 قاشق چای خوری دارچین
- 1 قاشق چای خوری گارام ماسلا
- 1 کمی فلفل (در صورت دلخواه)
- 1 عدد سیب کامل، ریز شده
- 2 قاشق غذا خوری رب انار

طرز تهیه:

در یک ظرف متوسط با لایه نازکی از آب، پیازها را اضافه کنید و روی حرارت متوسط به مدت 2 دقیقه بپزید. سیر را اضافه کنید، سپس به پختن ادامه دهید تا وقتی که پیازها مات شوند و تمام آب جذب گردد. عصاره سبزیجات، عدس ها و سیب را اضافه کنید و به جوش بیاورید. وقتی جوشید، در ظرف را بگذارید و حرارت را تا حرارت متوسط کم کنید. به پختن ادامه دهید تا وقتی که عدس ها نارنجی و نرم شوند، حدود 7 الی 10 دقیقه. کدو تنبل و ادویه ها اضافه کرده و هم بزنید. حرارت را کم کنید و برای 5 دقیقه دیگر بپزید، هم بزنید تا همه مواد باهم خوب مخلوط شوند. نمک، فلفل به مقدار لازم اضافه کنید. قبل از سرو روی آن رب انار برای تزئین بریزید.

مواد مغذی: 227 کالری، 2 گرم چربی، 39 کربوهیدرات، 13 گرم فیبر، 12 گرم قند، 14 گرم پروتئین