



مواد لازم:

- 1 کیلوگرم بسته نخود فرنگی یخ زده
- 2 فنجان عصاره سبزیجات (یک تا دو مکعب از عصاره سبزیجات آماده کافی است)
- 1 موسیر بزرگ، خرد شده
- 2 حبه سیر، خرد شده
- پوست یک لیو
- آب نصف یک لیو
- 1 قاشق چای خوری ریحان خشک شده (اگر تازه در دسترس دارید از تازه آن استفاده نمایید)
- یک چهارم قاشق چای خوری پاپریکا
- نمک و فلفل به میزان دلخواه
- 1 تا 2 قاشق غذا خوری روغن زیتون

طرز تهیه: یک ظرف بزرگ را روی حرارت متوسط قرار دهید و در آن روغن زیتون را بریزید. موسیر و سیر را اضافه کرده و برای چند دقیقه بپزید تا نرم شوند. نخود فرنگی منجمد، عصاره سبزیجات، ریحان و نمک و فلفل، پوست لیو و آبش را اضافه نمایید. در ظرف را گذاشته و به جوش آورید و بگذارید به آرامی بجوشد تا نخودها نرم شوند. در مخلوط کن بریزید و پوره نمایید. به ظرف بازگردانید و حرارت دهید تا داغ شود. سوپ را با یک برش لیو، پیازچه و کمی پاپریکا تزئین نمایید. نوش جان!

