

تم تقديم جميع الوصفات من قبل فريق التغذية في جوش.

## شوربة العدس

### المكونات:

- مرق الخضار
- 150-200 جرام من العدس
- التوابل التي تفضلها. ننصح باستخدام: الفلفل الأسود والكمون والبابريكا ومسحوق الفلفل الحار
- 4 جزر مقطعة
- البصل المفروم
- المفروم الكراث
- بصل أخضر مفروم
- بقدونس
- خبز / بسكويت

### التعليمات:

١. سخن مرق الخضار في قدر حتى يغلي.
٢. أضف العدس ليغلي لبعض الدقائق حتى يصبح ليناً.
٣. أضف التوابل المفضلة. ننصح باستخدام الفلفل الأسود والكمون والبابريكا ومسحوق الفلفل الحار.
٤. أضف الفلفل الأحمر والجزر والبصل والكراث والبصل الأخضر ليغلي. خفف النار وضع الغطاء فوق القدر لمدة 45 دقيقة.
٥. اسكب الشوربة وضع البقدونس على الوجه.
٦. قدم الشوربة مع الخبز أو البسكويت.