



شوربة الحريرة

أربعة حصص

الوقت: ساعتان

المكونات

300 غرام من لحم الضأن، من الكتف (صافي)

- اخلي قطعة اللحم من العظام.
- قطعي اللحم إلى مكعبات صغيرة (3 سم).

80 غرامًا من العدس (الأخضر) (المجفف أو المعلب)

70 غرامًا من الحمص المجفف

- انقعي الحمص طوال الليل.
- ثم قومي بتصفيته.

البديل: استخدمي 140 غرامًا من الحمص المعلب (يُصفى أيضًا).

3 ملاعق كبيرة من دقيق القمح أو دقيق الذرة (36 غرامًا)

يحتوي دقيق القمح على الغلوتين!

الغلوتين هو بروتين يوجد في القمح وغيره من الحبوب. يعاني بعض الأشخاص من حساسية الغلوتين ولذا عليهم تجنبه للوقاية من مشكلات المعدة والأمعاء.

6 حبات طماطم كبيرة (صافي 1.7 كغم)

- قطعي الطماطم إلى مكعبات.

1 بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعمًا (106 غرامات صافية)



100 غرام من الكرفس المفروم ناعمًا (صافي)

بعض شرائح الليمون لتزيين الطبق

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (10 مل)

1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم مزدوج التركيز (35 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

1.5 ملعقة صغيرة من الملح



أتريدون إضافة نكهة مميزة؟ لا تتردد في إضافة المزيد من الملح.

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

رشة زعفران

التحضير



1. سخني زيت الزيتون في وعاء طهي كبير.
2. يُضاف لحم الضأن والبصل والبقدونس والكركم والفلفل الأسود والزنجبيل والملح والزعفران.
3. اتركي اللحم لينضج لفترة تتراوح بين 5-10 دقائق.
4. قلبّي المكونات بانتظام.
5. أضيفي الحمص والطماطم والكرفس ومعجون الطماطم المركز ولتر من الماء.
هل تستخدمين الحمص المعلب؟ يمكنكِ إضافته مع العدس (انظري الخطوة رقم 7). سيُطهى أسرع من الحمص المجفف.
6. غطي الوعاء واطريه على نار هادئة واطري اللحم لينضج لفترة 60 دقيقة تقريبًا.
7. أضيفي العدس واطريه يُطهى لمدة 20 دقيقة تقريبًا (مغطى).
8. اخلطي دقيق الذرة مع 3 ملاعق كبيرة من الماء حتى يصبح القوام ناعمًا وضيفيهم إلى الوعاء.
9. اتركيهم على نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى يمتزج قوام الحريرة ويتكاثف.
10. أضيفي الكزبرة المفرومة واخلطيها جيدًا.
11. قدميها دافئة وزينيها بشرائح الليمون.

نصيحة



بإضافة المزيد من الشعيرية ستزيدون من كمية الكربوهيدرات في الوصفة.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

344	الطاقة (كيلوكالوري)
25.3	البروتينات (غرام)
12.8	الدهون (غرام)
25.7	الكربوهيدرات (غرام)
يكفي شخصين	وعاء تقديم شبه دائري (C)