



## شوربة الجزر و الجوزيل

زمن التحضير : 45 دقيقة

### المقادير:

- 3 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 2 بصلة متوسطة ( مفرومة )
- 5 فص ثوم متوسط ( مفروم )
- قطعة جنزيبيل 5 سم ( مبشور )
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة بهارات 1/2
- 6 كوب ماء ( أو ماء مع مرقة )
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- قليل من الملح ( حسب الذوق )
- مقدار قليل من الفلفل السود ( حسب الذوق )
- 2 ملعقة كبيرة بذور الكتان ( اختياري )
- كوب حليب جوز هند 1/2
- 3 أعواد كزبرة ( مفرومة للتزيين )

### طريقة التحضير :

- 1- يتم تسخين الزيت في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة.
- 2- يتم إضافة البصل وتقليبه حتى يذبل.
- 3- ثم يتم إضافة الثوم و الزنجبيل و الكمون و القرفة و البهارات و تقليب المكونات لمدة دقيقتين أو ثلاثة
- 4- يتم إضافة الجزر و تقليه لمدة 4 أو 5 دقائق.

**-5** بعدها يتم إضافة الماء وتغطية الوعاء وخفض درجة الحرارة وتركه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج الجزر.

**-6** نستخدم الخلاط لطحن الخليط حتى يصبح قوامه ناعمًا.

**-7** يتم إضافة عصير الليمون وبذور الكتان وحليب جوز الهند.

**-8** ثم يتم تبيلها بالملح والفلفل وتزيينها بالكزبرة.