



العدس الأصفر النباتي

زمن التحضير: 40 دقيقة

المقادير:

- ملعقتين كبيرتين زيت زيتون
- بصلة كبيرة
- 3 فصوص ثوم متوسطة (مفروم)
- 2 جزر متوسط الحجم (مبشور)
- 2 كوسة كبيرة (مبشورة)
- كوب عدس أصفر
- 2 كوب ماء
- ¼ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل (حسب المذاق)
- ملعقتين كزبرة كبيرتين (مقطعة بشكل جيد).

طريقة التحضير :

1. يسخن الزيت في مقلاة متوسطة ويشوح البصل لمدة 5 دقائق على حرارة متوسطة حتى يتحول لونه للذهبي.
2. يضاف الثوم والجزر والكوسة المبشورة. يشوح الخضار مع البصل لثلاث دقائق أخرى.
3. يضاف العدس المغسول وكوبين من الماء والكمون.
4. يطهى حتى يغلي الماء ثم تخفض درجة الحرارة إلى أدنى حد أو حتى يتشرب الماء ويصبح العدس طرياً ومهروساً جزئياً. (لست بحاجة إلى استخدام الخلاط لهذا الطبق، فهو منسجم بشكل لطيف من تلقاء نفسه).
5. يتبل بالملح والفلفل وتضاف أوراق الكزبرة المقطعة وتخلط وتنقل إلى طبق التقديم. يزين بالمزيد من أوراق الكزبرة الطازجة ويقدم دافئاً أو بارداً.