

## حساء الشعير والعدس

### المواد اللازمة للطهي:

فتّاحة علب	ملاعق للمعايرة
مصفاة	ملاعق خلط
لوح تقطيع	سكين حاد
وعاء كبير بغطاء	مقشرة خضراوات
أكواب معايرة	

## المقادير:

- 3 حبات جزر متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- حبتان بصل متوسطتان، مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- 3 فصوص ثوم كبيرة مفرومة، أو 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 4 أكواب سبانخ طازجة، مقطعة قطعًا كبيرة
- 3/4 كوب شعير لؤلؤي
- ملعقة طعام واحدة من الزيت
- ملعقة واحدة صغيرة من البابريكا المطحونة أو مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف المطحون (اختياري)
- 6 أكواب من الماء
- 4 أكواب من مرق الدجاج قليل الصوديوم أو مرق الخضراوات
- كوب واحد من العدس المجفف
- عبوة واحدة (14 1/2 أونصة) من الطماطم المقطعة
- ملعقة صغيرة واحدة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1/4 كوب جبن بارميزان مبشور

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

[www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

## طريقة التحضير:

اشطف الشعير في المصفاة بالماء البارد.  
ضع الزيت في وعاء كبير. سخّن الوعاء على نار متوسطة وعالية. أضف الجزر والبصل. اطبخ المكونات حتى تلين قليلاً، لمدة حوالي 5 دقائق.  
أضف الثوم والبابريكا والفلفل الحريف إلى الوعاء. استمر في التقليب والطهي لمدة 30 ثانية.  
أضف الشعير والماء والمرق إلى الوعاء. اترك المكونات حتى تغلي. اخفض النار إلى درجة منخفضة. قم بتغطية الوعاء جزئياً بغطاء واتركه ليغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.  
اشطف العدس في المصفاة بالماء البارد. أضف العدس إلى الوعاء مع الطماطم. قم بتغطية الوعاء واتركه ليغلي على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.  
أضف السبانخ إلى الحساء وقم بالتقليب. قم بتغطية الوعاء واتركه ليغلي على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى.  
أضف الملح والفلفل، ثم قم بتقليب المكونات. إذا كنت تستخدم جبنة البارميزان، فأضفها الآن.

## ملاحظات من الطاهي:

إذا كان الحساء كثيفاً أكثر من اللازم، فيمكنك إضافة المزيد من السوائل (ماء أو مرق) حسب الرغبة.  
تستمر البقوليات والحبوب في امتصاص الماء عند تخزينها في الثلاجة. عند إعادة تسخين بقايا الحساء، أضف الماء أو المرق حسب الحاجة.

استخدم ورق الفنت أو الكرنب أو الكوسة بدلاً من السبانخ، حسب الرغبة.