

شوربة العدس



المكونات



خطوة بخطوة

- اغسلي العدس وانقعيه لمدة 30 دقيقة، ثم صفيه واتركه جانباً.
- قطعي البصل واهرسي قرع الجوز، فشري الطماطم وقطعيها، اهرسي الثوم.
- في قدر صغير، اقلي البصل والثوم في الزيت حتى يصبح طرياً.
- أضيفي العدس والطماطم وقرع الجوز والبهارات (إذا كنت تستخدمينها) واخليها معاً.
- اغلي المزيج.
- غطّي المزيج واطهيه على نار خفيفة لمدة ساعة حتى ينضج العدس.
- وأخيراً، أضيفي سيرلاك واستمري في الطهي لمدة دقيقة واحدة.
- اعصري بعض الليمون قبل التقديم.

ملاحظة: احرصي على مراقبة الزواقة الصغار أثناء تناول الطعام، كما يمكنك تقطيع أو تغيير شكل الطبق بشكل يلئم متطلباته.



شوربة العدس



ملاحظة هامة: نؤمن بأن الرضاعة الطبيعية هي البداية الغذائية المثالية للأطفال، ونحن نؤيد تماماً توصية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالرضاعة الطبيعية الحصرية للأشهر الستة الأولى من العمر متبوعة بإدخال الأغذية التكميلية المغذية الكافية بجانب استمرار الرضاعة الطبيعية حتى سن عامين. لذا، نوصيكم بالتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية لندركم حول كيفية إطعام طفلكم، وطلب المشورة بشأن موعد إدخال الأغذية التكميلية.

8+
أشهر