



## خورش دال عدس

این هم غذایی برای استفاده‌ی بیشتر از دال عدس در برنامه‌ی روزانه.

این هم غذایی برای استفاده‌ی بیشتر از دال عدس در برنامه‌ی روزانه.

### مواد لازم

دال عدس 150 گرم

روغن به میزان لازم

سیر له شده یک قاشق چای‌خوری

زنجبیل تازه یک قاشق چای‌خوری

زردچوبه یک قاشق چای‌خوری

تخم خردل، زیره، فلفل قرمز خشک جمعاً یک قاشق سوپ‌خوری

برگ بو 2 عدد

گوجه فرنگی 2 عدد بزرگ، نگینی خردشده

گشنیز خرد شده یک قاشق چای‌خوری

### طرز تهیه

\* دال عدس را با نیم لیتر آب بگذارید بپزد.

\* در تابه ای روغن را گرم کرده و سیر و زنجبیل له شده را تفت دهید تا کمی طلایی شوند. زرد چوبه را اضافه کرده، تخم خردل، زیره و فلفل قرمز خشک را در آن تفت دهید تا عطر ادویه خارج شود.

\* سپس برگ بو را اضافه کرده و گوجه فرنگی را هم مخلوط کنید.

\* سه دقیقه تفت داده و تمام مواد دال عدس پخته شده بریزید.

\* در آخر گشنیز خرد شده را اضافه کرده و بگذارید خورش 5 دقیقه جا بیفتد.

\* بعد از آماده شدن با برنج سرو کنید.

### نکته

این دستور 110 گرم کربوهیدرات، 35 گرم پروتئین، 50 گرم چربی و 1030 کیلو کالری انرژی دارد.

