

حساء اليقطين



يُكفي لشخصين، ويستغرق من 15 إلى 30 دقيقة

طريقة التحضير:

المكونات

- 600 جرام من اليقطين
- 1 بصلة
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 400 مل ماء
- 1/2 مكعب مرق
- فلفل

هذا هو ما تحتاجينه:

- خلاط يدوي أو مُحضّر طعام

قَدِّميه مع:

- البقوليات، مثل الحمص،
والعدس، أو الفاصوليا.

لذيذ مع:

- البصل (الأخضر)
- ملعقة كبيرة من الزبادي
- مسحوق الزنجبيل، أو مسحوق
الكاراي، أو جوزة الطيب، أو
رقائق الفلفل الحار



1. اقطعي اليقطين إلى نصفين
وقشريه إذا لزم الأمر.

2. استخدمى ملعقة لإزالة
الخيوط الليلية والبذور.

3. قطّعي اليقطين إلى مكعبات.

4. قشّري البصل وقطّعيه
إلى قطع صغيرة.

5. سخّني الزيت واقلي البصل.



6. أضيفي قُطْع اليقطين والماء
مع قِطْعَة المرق.

7. قومي بطهي هذه المكونات
لمدة 10 دقائق.

8. اهرسي الحساء باستخدام
الخلاط اليدوي أو في محضّر
الطعام حتى يصبح القوام ناعم.

9. نكّهي الحساء بالفلفل.

اليقطين بالكارى مع الأرز والعدس

🍴 يكفي لشخصين، ويستغرق أكثر من 30 دقيقة ⌚

طريقة التحضير:

1. اظهي الأرز حسب التعليمات الموجودة على العبوة.
2. اقطع اليقطين إلى نصفين وقشريه إذا لزم الأمر.
3. استخدمى ملعقة لإزالة الخيوط اللبينة والبذور.
4. قطع اليقطين إلى مكعبات.
5. قشري البصل وقطّعيه إلى قطع صغيرة.
6. سخني الزيت واقلي البصل مع مسحوق الكاري.
7. أضيفي اليقطين والطماطم مع القليل من الماء.
8. تُطهى المكونات على نار خفيفة مع تغطية المقلاة لمدة 10 دقائق حتى تنضج.
9. عزّزي نكهة طبق اليقطين بالكاري بإضافة بعض الفلفل.
10. يُصقّى العدس ويُضاف إلى الأرز المطبوخ.
11. قدمي طبق اليقطين بالكارى مع الأرز والعدس.

المكوّنات

- 500 جرام من اليقطين
- 1 بصلة
- 100 جرام من الطماطم المقطعة إلى مكعبات
- 200 جرام عدس (أو حمص) معلب
- 120 جرام من الأرز (أو الكسكس)
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة مسحوق الكاري
- فلفل

لذيذ مع:

- بذور الكمون المطحونة، أو الكزبرة أو رقائق الفلفل الحار
- عصارة الليمون
- البصل أخضر
- الكرفس
- ملعقة كبيرة من الزبادي



نتمنى لكم وجبة شهية!