

Red Lentil Soup with Mint

Ingredients

2 tablespoons olive oil
 1/2 onion, diced
 1 clove garlic, minced
 1/4 cup diced tomatoes,
 drained 5 cups chicken stock
 1/2 cup red lentils
 1/4 cup fine bulgur
 1/4 cup rice
 2 tablespoons tomato paste
 1 teaspoon paprika
 1/2 teaspoon cayenne pepper (optional)
 1 tablespoon dried mint
 Salt and ground black pepper to taste

Heat the olive oil in a large pot over high heat. Cook and stir the onions in the hot oil for about 2 minutes until they begin to soften. Stir the garlic into the onion and cook for another 2 minutes. Add the diced tomatoes to the onion mixture and continue to cook and stir for another 10 minutes.

Pour in the chicken stock, red lentils, bulgur, rice, tomato paste, paprika, cayenne pepper, and mint to the tomato mixture; season with salt and black pepper. Get the soup to boil, reduce the heat to medium-low and cook at a simmer for about 30 minutes until the lentils and rice are cooked well.

Pour the soup into a blender to no more than half full. Firmly hold the lid in place and carefully start the blender using a few quick pulses to get the

soup moving before leaving it on to puree. Puree in batches until smooth; pour into your serving dish. Alternately, you can use a stick blender and puree the soup in a cooking pot.

For a **smooth taste** you will need



MSM67190GB
Hand Blender

- ▶ 750 Watt powerful hand blender
- ▶ Speed selector with 12 speed settings
- ▶ Extra turbo button for maximum performance
- ▶ Innovative four wing blade for perfect results
- ▶ Quiet, low vibration motor
- ▶ High-quality stainless steel foot
- ▶ Stainless steel balloon whisk attachment
- ▶ Innovative chopper attachment with various inserts for chopping, slicing and shredding
- ▶ Transparent, calibrated mixing beaker

شوربة العدس الأحمر بالنعناع

المكوّنات

ملعقتان من زيت الزيتون
 ½ بصلة مفرومة
 حبة ثوم مفرومة
 ¼ كوب من الطماطم المفرومة
 5 أكواب من مرقّة الدجاج
 ½ كوب من العدس الأحمر
 ¼ كوب من البرغل
 ¼ كوب من الأرز
 ملعقتان من معجون الطماطم
 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
 ½ ملعقة صغيرة من فلفل كايين (اختياري)
 ملعقة من بودرة النعناع
 ملح وفلفل أسود

لضمان طعم مميز



MSM67190GB

خلّاط يدوي

- ◀ محرّك قوي 750 واط
- ◀ مفتاح لاختيار السرعة مع إعدادات من 12 سرعة
- ◀ زر توربو إضافي لأداء أقوى
- ◀ شفرة مبتكرة رباعية الأطراف لنتائج مثالية
- ◀ محرّك هادئ وقليل الارتجاج
- ◀ قاعدة عالية الجودة من الفولاذ المقاوم للصدأ
- ◀ أداة مرفقة للفخّ مع شريط دائري من الفولاذ
- ◀ أداة مرفقة متعددة الاستعمالات مثل التقطيع، التشرّيع، والفرم
- ◀ وعاء شفاف للخلط مع علامات للقياس

يُسقّن زيت الزيتون في وعاء كبير على درجة حرارة مرتفعة. يُوضع البصل في الوعاء ويُحرّك في الزيت الساخن لمدة دقيقتين حتّى يُصبح طرياً. يُضاف الثوم إلى البصل ويُحرّك لمدة دقيقتين إضافيتين. تُوضع الطماطم المفرومة مع البصل، ويواصل طهي المزيج وتمريكه لمدة 10 دقائق.

تُضاف مرقّة الدجاج، العدس الأحمر، البرغل، الأرز، معجون الطماطم، الفلفل الأحمر، فلفل كايين، والنعناع إلى خليط الطماطم، ثم يُضاف إليه الملح والفلفل الأسود. تُترك الشوربة لتغلي، ثم تُخفّف الحرارة إلى درجة متوسطة-منخفضة، وتُطبخ على نار هادئة لمدة 30 دقيقة إلى أن ينضج العدس والأرز.

تُوضع الشوربة في وعاء الخلّاط حتّى النصف. يُقفل الغطاء بإحكام قبل البدء بخلط المزيج. تُضاعف سرعة الخلّاط لمزّات قليلة ومتقطعة للحصول على شوربة متماسكة وسلسة. يُسكب المزيج في طبق التقديم. كما يُمكن استخدام الخلّاط اليدوي لهرس مزيج الشوربة في وعاء الطبخ.