



این غذا، یک سوپ سبک و خوشمزه با حالت خامه ای است. حالت خامه ای این سوپ بخاطر وجود نخود فرنگی پوره شده در آن است. این یک سوپ مغذی بوده، سرشار از فیبر و پروتئین است و بسیار مناسب فصل زمستان است و همچنین تسکین دهنده سرما خوردگی نیز می باشد.

مواد لازم:

- 3 قاشق غذا خوری روغن زیتون
- 1 عدد پیاز بزرگ، خرد شده
- 1 عدد بروکلی با ساقه و برگ ها، خرد شده

- 2 عدد هویج بزرگ، خرد شده
- 4 تا 5 حبیب کامل سیر
- کمی زنجبیل رنده شدید تازه (اختیاری)
- 16 فنجان آب
- 4 قطعه عصاره سبزیجات
- 6 فنجان نخود فرنگی پخته شده
- 1 قاشق چای خوری آویشن خشک شده
- 1 قاشق غذا خوری ریحان خشک شده
- 1 قاشق غذا خوری پونه خشک شده
- 1 قاشق چای خوری نمک
- نصف قاشق چای خوری فلفل آسیاب شدید تازه

طرز تهیه: در یک دیگچه بزرگ، روغن را گرم کنید و پیاز، بروکلی، هویج، سیر و زنجبیل را بمدت 10 دقیقه تفت بدهید، دایما را هم بزنید. آب، عصاره سبزیجات، ادویه ها و نخود فرنگی ها را اضافه کنید.

آنرا به جوش بیاورید و بگذارید بمدت 20 دقیقه یا تا زمانی که تمام سبزیجات ترد شوند آهسته بجوشد و در ظرف را نیز بگذارید. از یک مخلوط کن دستی برای بصورت پوره در آوردن سوپ استفاده کنید و آنرا مخلوط کنید تا وقتی که مانند خامه ای نرم بشود.



ارسال به