

سوپ گوجه فرنگي با ورميشل

ابتدا آب را در قابلمه اي بریزید. ماهیچه، پیاز، دانه هاي فلفل و برگ بو را به آن بیفزایید و آن را به مدت 1/5 ساعت بپزید.



طرز تهیه سوپ گوجه فرنگي با ورميشل

مواد لازم براي 6 تا 8 نفر:

- آب 3 لیتر (12 پیمانه)
- ماهیچه 4 عدد
- پیاز خرد شده 1 عدد
- دانه فلفل سیاه 4 عدد
- برگ بو 2 عدد
- گوجه فرنگي خرد شده 4 عدد
- رب گوجه فرنگي يك چهارم پیمانه
- شکر يك چهارم قاشق چایخوري
- نمک و فلفل به میزان لازم
- ورميشل رشته اي 100 گرم

طرز تهیه:

ابتدا آب را در قابلمه اي بریزید. ماهیچه، پیاز، دانه هاي فلفل و برگ بو را به آن بیفزایید و آن را به مدت 1/5 ساعت بپزید.

سپس آب آن را در ظرفي بریزید و به مدت 1 شب در یخچال بگذارید تا این که خوب به حالت ژلاتيني در بیاید سپس آب گوشت را در قابلمه بریزید و گوجه فرنگي، رب گوجه فرنگي، شکر، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و تفاله ها را کنار بگذارید. حالا سوپ را دوباره در قابلمه بریزید و بجوشانید.

در این مرحله ورميشل را بیفزایید و در قابلمه بجوشانید تا نرم شود. اینک سوپ را براي پذیرايي، در کاسه مناسبي بریزید.

انرژی کل 1200 کیلوکالري