



سوپ شیر

جو و بلغور را از نیم ساعت قبل در مقداری آب سرد خیس کنید .

مواد لازم

هویج = 3 عدد متوسط
 سیب زمینی = یک عدد متوسط
 جو پرک شده = یک لیوان
 بلغور گندم = یک استکان
 آرد سفید = یک قاشق غذا خوری
 مرغ = 200 گرم
 شیر = 5-6 لیوان
 پیاز = یک عدد متوسط
 جعفری خرد شده = دو قاشق غذا خوری
 آبلیمو = سه قاشق غذاخوری
 نمک = به مقدار لازم

طرز تهیه

جو و بلغور را از نیم ساعت قبل در مقداری آب سرد خیس کنید .
 هویج و سیب زمینی را ریز خرد کنید و کنار بگذارید .
 پیاز را نگینی ریز خرد کنید و همراه با مرغ و 4 لیوان آب، بگذارید با حرارت ملایم بپزد .
 بعد از یک ساعت جو و بلغور و هویج را به مرغ اضافه کنید .
 بعد از اضافه کردن مواد بالا ، یک ساعت صبر کنید تا هویج کاملا بپزد . بعد سیب زمینی را به ظرف اضافه کنید . (دقت کنید در تمام مراحل حرارت زیر ظرف کاملا ملایم و درب ظرف بسته باشد)
 وقتی مواد کاملا پختند ، درب ظرف را بردارید و اجازه دهید تا کمی آب سوپ کشیده شود . (اگر مرغی که استفاده کردید با استخوان بود ، در این مرحله مرغ را از ظرف خارج کنید و استخوانهای آن را پاک کنید و دوباره داخل سوپ بریزید)
 وقتی آب سوپ کشیده شد ، یک قاشق غذا خوری آرد را در یک لیوان شیر سرد حل کنید و داخل سوپ بریزید و هم بزنید . و بعد باقیمانده شیر را لیوان لیوان به سوپ اضافه کنید . (توجه داشته باشید که یکبارہ تمام شیر را داخل ظرف نریزید چون مواد وا میروند !)
 بعد از اضافه کردن شیر ، تا آخرین مرحله پخت ، درب ظرف را باز بگذارید و کمی حرارت را بیشتر کنید و هرچند دقیقه یکبار ، سوپ را هم بزنید .
 معمولا یک ساعت بعد از اضافه کردن شیر ، سوپ آماده مصرف است . از یک ساعت به بعد هرچه سوپ بیشتر روی حرارت باشد ، غلیظ تر میشود که این بستگی به ذائقه شما دارد .
 دو _ سه دقیقه قبل از سرو ، جعفری را به سوپ اضافه کنید و هم بزنید و بعد حرارت زیر ظرف را خاموش کنید .
 موقع سرو آبلیمو را به سوپ اضافه کنید ، نمک آن را اندازه کنید و سوپ را در ظرف مورد نظر سرو کنید .