



## سوپ ایتالیایی کاملاً گیاهی

مواد را آماده کرده، کلم برگ را در قابلمه ریخته و چند دقیقه با ادویه جات بدون روغن تفت می دهیم. نخود و جو را که از شب قبل خیس کرده ایم ...

### مواد لازم

نخود: یک سوم پیمانه  
کلم برگ خورد شده: 2 پیمانه  
گوجه فرنگی: 4 عدد  
جو: نصف پیمانه  
هویج متوسط: 2 عدد  
ساقه کرفس: 1 پیمانه  
کدو: 2 پیمانه  
سیب زمینی: 2 عدد متوسط  
جعفری خورد شده: 2 قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل، ادویه جات: به میزان لازم  
روغن زیتون: به میزان لازم

### طرز تهیه

مواد را آماده کرده، کلم برگ را در قابلمه ریخته و چند دقیقه با ادویه جات بدون روغن تفت می دهیم. نخود و جو را که از شب قبل خیس کرده ایم را به مدت 1 ساعت جداگانه می پزیم و سپس هویج، کرفس، کدو و سیب زمینی نگینی شده را به همراه آب گوجه فرنگی به این مواد اضافه می کنیم و می گذاریم به مدت یک ساعت بپزد تا خوب جا بیفتد و در آخر جعفریهای خورد شده را به این سوپ اضافه می کنیم و به همراه روغن زیتون سرو می کنیم.