

## سوپ سبزیجات و پنیر خامه‌ای

این سوپ لذیذ و سرشار از ویتامین را حتما در برنامه غذایی خود بگنجانید...



این سوپ لذیذ و سرشار از ویتامین را حتما در برنامه غذایی خود بگنجانید.

کالری - 255

چربی - 19.7

پروتئین - 9.9 گرم

فیبر - 4.5 گرم

### مواد لازم برای 5 نفر:

روغن زیتون / 2 قاشق غذاخوری

سیر کاملا خرد شده / 4 حبه

پیاز خرد شده / یک عدد بزرگ

کرفس خرد شده / یک ساقه

کلم بروکلی، قارچ، اسفناج و گوجه فرنگی خرد شده / سه پیمانه

آب مرغ / 4 پیمانه

پنیر چدار رنده شده / نصف پیمانه

آب / دو پیمانه

پودر آویشن / یک قاشق چای‌خوری

جعفری / یک قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل به اندازه دلخواه

تخم کتان کوبیده / یک چهارم پیمانه

خامه / یک فنجان

پیازچه خرد شده / یک قاشق چای‌خوری

### طرز تهیه:

1- در یک ظرف نسوز، سیر، پیاز، کرفس را در روغن زیتون ریخته و حدود 5 دقیقه آن را حرارت دهید.

کلم بروکلی، قارچ، اسفناج و گوجه فرنگی را به محتوای ظرف اضافه کنید و 5 دقیقه دیگر، آن را حرارت دهید.

2- آب مرغ، آب، پودر آویشن و جعفری و نمک و فلفل را به مواد فوق اضافه کنید و درب ظرف را گذاشته، با حرارت کم، 20 تا 30 دقیقه آن را بجوشانید.

3- بگذارید سوپ کمی سرد شود سپس تخم کتان کوبیده شده را به آن اضافه کنید.

4- مخلوط را با همزن به صورت پوره درآورید سپس خامه و پنیر رنده شده را بتدریج به آن اضافه کنید و خوب هم زنید تا تبدیل به سوپ کاملا نرمی شود.

5- روی سوپ را با پیازچه‌های خرد شده تزیین کنید و آن را میل کنید.