



سوپ کدو حلوايي

این سوپ لذیذ و سرشار از ویتامین رادر این روزهای سرد میل کنید، مخصوصا اگر سرماخورده‌اید...

این سوپ لذیذ و سرشار از ویتامین رادر این روزهای سرد میل کنید، مخصوصا اگر سرماخورده‌اید.

مواد لازم:

روغن مایع 2 قاشق غذاخوری
 کدو حلوايي نصف کدو به صورت مکعبی شده
 هویج يك عدد تکه تکه شده
 کرفس 2 شاخه قطعه قطعه شده
 پیاز يك عدد خرد شده
 سیب زمینی يك عدد خرد شده
 سیر 4 حبه کاملا ریز شده
 آب سبزیجات 4 پیمانه
 نمک به مقدار لازم
 فلفل سیاه به مقدار لازم
 پیازچه 2 قاشق غذاخوری خرد شده

طرز تهیه:

- 1- روغن را در قابلمه بریزید.
- 2- کدوهای مکعبی شکل، هویج ها، کرفس ها، پیازها را در روغن مایع حدود 4 دقیقه سرخ کنید تا نرم و طلایی رنگ شوند.
- 3- سیر خرد شده را به مخلوط اضافه کنید و 2 دقیقه دیگر آن ها را سرخ کنید.
- 4- آب سبزیجات را روی آن ها بریزید.
- 5- قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و بگذارید جوش بیاید.
- 6- سپس حرارت را کم کرده و 30 دقیقه بگذارید آرام آرام بجوشد تا سبزیجات نرم شوند.
- 7- نمک و فلفل را به محتوای قابلمه اضافه کنید.
- 8- با استفاده از يك همزن، مخلوط را به صورت پوره درآورید و آن را در ظرف مخصوص سوپ که قبلا آماده کرده‌اید، بریزید.
- 9- روی آن را با پیازچه‌های خرد شده تزیین کنید.