

سوپ سیب و کدو حلوايي

اين سوپ سرشار از ويتامين را براي همه افراد خانواده به خصوص کودکان تهیه کرده و از خواص مفيد آن بهره‌مند شويد.



اين سوپ سرشار از ويتامين را براي همه افراد خانواده به خصوص کودکان تهیه کرده و از خواص مفيد آن بهره‌مند شويد.

مواد لازم برای 6 نفر:

کره: 2 قاشق غذاخوری

روغن زيتون: یک قاشق غذاخوری

زنجبيل ريز رنده شده: 2 قاشق چای‌خوری

پياز خرد شده: یک پيمانه

تره فرنگی خرد شده: نصف پيمانه

برگ خرد شده تازه آويشن يا پودر آن: 2 قاشق چای‌خوری

پودر کاری: یک قاشق غذاخوری

کدو حلوايي متوسط: حدود یک كيلو گرم، پوست کنده و تخم‌های آن بيرون آورده و به قطعات کوچک تقسيم شود.

سيب: دو عدد، به قطعات کوچک تقسيم شود.

نمک و فلفل: در حد لازم

آب مرغ: یک و یک چهارم پيمانه

سرکه سيب: یک پيمانه

خامه: یک چهارم پيمانه (اختياری)

طرز تهیه:

#8226& درون یک قابلمه کره و روغن را روی حرارت متوسط ذوب کنید.

#8226& زنجبيل را به قابلمه اضافه کرده سرخ کنید تا رنگ آن مایل به قهوه‌ای شود.

#8226& بلافاصله پياز، تره فرنگی و آويشن را اضافه کرده و کمی آن‌ها را نیز تفت دهید.

#8226& پودر کاری را اضافه کرده و 2-3 دقیقه ديگر آن‌ها را حرارت دهید.

#8226& کدو، سيب و سه چهارم پيمانه آب مرغ را به آن‌ها اضافه کنید و بگذاريد بجوشند سپس درب ظرف را گذاشته و حرارت را کم کنید.

#8226& وقتی کدو حلوايي پخته شد محتوای ظرف را درون کاسه دستگاہ غذا ساز بريزيد و آن‌ها را به صورت پوره درآوريد.

•# پوره را درون قابلمه برگردانده و نصف پیمانه آب مرغ و یک پیمانه سرکه سیب به ظرف اضافه کنید و روی حرارت کم بگذارید کم کم بجوشند.

•# نمک و فلفل و سپس خامه را در صورت تمایل به ظرف اضافه کنید.

•# اگر مخلوط کمی غلیظ است می‌توانید کمی آب مرغ به آن اضافه کنید.