

**سوپ ایتالیایی کاملا گیاهی**

این سوپ بدون گوشت درست شده و کاملا گیاهی است و برای افرادی که رژیم گیاهخواری را شروع کرده اند بسیار مناسب می باشد.



این سوپ بدون گوشت درست شده و کاملا گیاهی است و برای افرادی که رژیم گیاهخواری را شروع کرده اند بسیار مناسب می باشد.

**مواد لازم:**

نخود : یک سوم پیمانه

کلم برگ خورد شده : ۲ پیمانه

گوجه فرنگی : ۴ عدد

جو : نصف پیمانه

هویج متوسط : ۲ عدد

ساقه کرفس : ۱ پیمانه

کدو : ۲ پیمانه

سیب زمینی : ۲ عدد متوسط

جعفری خورد شده : ۲ 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 ۱ 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.