

## سوپ کدو حلوايي و سیبزمینی

کدو حلوايي یکی از غذاهای مطلوب این فصل است در حالی که بیشتر ما نمی‌دانیم با محصولات این فصل چه غذاهای متنوعی می‌شود درست کرد.



کدو حلوايي یکی از غذاهای مطلوب این فصل است در حالی که بیشتر ما نمی‌دانیم با محصولات این فصل چه غذاهای متنوعی می‌شود درست کرد.

### مواد لازم:

سیبزمینی متوسط: 3 عدد

کدو حلوايي خرد شده: 5/2 پیمانه

پیاز بزرگ: یک عدد

آب مرغ: 2 لیوان

شیر: یک لیوان

کره: 10 گرم

نمک و فلفل

سیبزمینی‌ها را درشت خرد می‌کنیم. پیاز را هم به همین صورت خرد می‌کنیم. سیبزمینی و پیاز و کدو حلوايي را توی قابلمه می‌ریزیم. آب مرغ و کمی نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم. باید صبر کنیم تا این مواد خوب بپزند و حسابی نرم بشوند.

راه دیگر هم این است که این سبزیجات را در فر کبابی کنیم و بعد پوست آنها را بکنیم و خرد کنیم و بعد ادامه ماجرا. حالا باید همه مواد را با هم در مخلوط‌کن بریزیم و پوره کنیم.

بعد از یکدست شدن سبزیجات، در آخر شیر را اضافه می‌کنیم. باید حواسمان به غلظت سوپ‌مان باشد که کم و زیاد نشود. غلظتش که به اندازه شد کره را اضافه کرده و نمک و فلفل را میزان می‌کنیم و از روی حرارت برمی‌داریم.

حتی، م‌ته‌انیم به حاء، شب از خامه هم استفاده کنیم که خه‌شما‌ه‌ت ه محلس‌ت بشهد.

### خواص کدو حلوايي

کدوتنبل تقریباً به اندازه هویج حاوی کاروتنوئید است. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری‌های قلبی و عروق، با آفتاب‌سختگی، م‌ت‌ت‌ است، از ب‌ء، حشم حله‌گ‌ء، م‌کند ه باعث تقه‌ت سسته امن‌ء بدن، م‌شهد.

### خواص سیبزمینی

سیبزمینی پخته یک غذای استثنایی مفید با کالری کم و فیبر غذایی بالاست که قدرت دفاعی چشمگیری در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان دارد اما نباید با چربی یا سرخ کردن، تمام این فواید را از آن گرفت. سیبزمینی غنی از ویتامین B6، C، مس، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی است ضد رادیکال‌های آزاد فعالیت می‌کند، کاهش‌دهنده فشارخون است و ویتامین B6 بالایی دارد. این ویتامین سلول‌های مغز را می‌سازد.