

سوپ مدیترانه‌ای

سوپ مدیترانه‌ای، ترکیب سالم و لذت‌بخشی از مرغ، لوبیا، سبزیجات مختلف و ماکارونی است...



سوپ مدیترانه‌ای، ترکیب سالم و لذت‌بخشی از مرغ، لوبیا، سبزیجات مختلف و ماکارونی است.
وپ مدیترانه‌ای

مواد لازم برای 6 نفر:

روغن زیتون: 2 قاشق چای‌خوری
موسیر خرد شده: یک عدد کامل
هویج متوسط: 2 عدد به صورت نیم دایره‌های کوچک خرد شود.
کرفس: دو شاخه بزرگ، به قطعات کوچک تقسیم شود.
گوجه فرنگی: 700 گرم، خرد شود.
آب مرغ: 5 پیمانه
برگ بو: دو عدد
لوبیا سبز پخته: 450 گرم
ماکارونی درشت لوله‌ای: نصف پیمانه، به قطعات کوچک تقسیم شود.
نمک: به مقدار لازم
فلفل: به مقدار لازم
جعفری خرد شده: یک چهارم پیمانه
ریحان خرد شده تازه: یک قاشق غذاخوری
پنیر رنده شده پارمسان: یک سوم پیمانه

طرز تهیه:

•#8226; ابتدا درون یک قابلمه بزرگ، روغن زیتون را حرارت داده و موسیر، کرفس و هویج را به مدت 2 تا 3 دقیقه درون آن سرخ کنید تا نرم شوند.
•#8226; گوجه فرنگی‌ها را همراه با آبشان، آب مرغ و برگ بو به آن‌ها اضافه کرده و درب آن را گذاشته و به مدت 20 دقیقه با حرارت کم بگذارید بجوشند.
•#8226; درب ظرف را برداشته و برگ بوها را از درون آن بیرون آورده و لوبیا، مرغ پخته و ماکارونی را به ظرف اضافه کنید و حدود 10 دقیقه آن‌ها را بجوشانید تا نرم شوند.
•#8226; نمک و فلفل و ریحان و جعفری را به سوپ اضافه کنید.
•#8226; سوپ را با پنیر پارمسان تزئین کنید.
•#8226; سوپ آماده است آن را درون ظرف مناسبی بریزید و میل کنید.