

# سوپ هویج؛ سوپی برای روزهای آلوده

19 آذر 1402

سوپ هویج خوش طعم و خوشمزه هست و در کنار زنجبیل، برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفیده. مقدار زیادی ویتامین A فیبر، ویتامین K پتاسیم، فولات، منیزیم، فسفر، منگنز، ویتامین E و زینک هم داره که معمولاً هویج خام به تنهایی این همه ویتامین نداره.

سوپ هویج خوش طعم و خوشمزه هست و در کنار [زنجبیل](#)، برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفیده. مقدار زیادی ویتامین A فیبر، ویتامین K پتاسیم، فولات، منیزیم، فسفر، منگنز، ویتامین E و زینک هم داره که معمولاً هویج خام به تنهایی این همه ویتامین نداره.

## مواد لازم:

هویج ۲۵۰ گرم

پیاز ۱ عدد

روغن زیتون ۱ قاشق چای خوری

زنجبیل ۱ تکه کوچک

سیر ۲ حبه

کرفس یا پیازچه به مقدار لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

## طرز تهیه:

هویج، سیر، پیاز و زنجبیل رو پوست کرده و ریز خرد کنید. روغن زیتون یا روغن مایع رو داخل قابلمه گرم کنید.

سیر، پیاز و زنجبیل رو اضافه و وقتی پیازها طلایی شد، هویج خرد شده رو بریزید و کمی تفت بدید.

حالا ساقه (کرفس یا پیازچه) رو اضافه و نصف لیوان آب جوش روی مواد بریزید و اجازه بدید هویجها نرم بشن.

مواد رو بعد از اینکه خنک شدن داخل مخلوط کن بریزید و بعد از نرم شدن به قابلمه برگردونید و نصف فنجان آب بهش اضافه کنید.

حالا نمک و فلفل اضافه کنید و کمی حرارت بدید. سوپ آماده است.