

# طرز تهیه سوپ نخود فرنگی

**نخود فرنگی** از سبزیجات پرخا صیتی می باشد که در غذاهای مختلفی می توان از آن استفاده کرد . در این مطلب روش تهیه سوپ با نخود فرنگی را یاد میگیرید که بسیار خوشمزه است .

**طرز تهیه سوپ نخود فرنگی** به این صورت می باشد که ابتدا هویجی که به صورت نگینی خرد کرده ایم با نخود سبز می پزیم . سپس آرد را با پیاز سرخ شده تفت می دهیم . آب گوشت را روی آرد میریزیم و با جوشیدن آب هویج و نخود را به آن اضافه می کنیم و اجزاه می دهیم تا سوپ ما جا بیفتد . به این صورت سوپ ما آماده می شود .

## مواد لازم:

- نخود فرنگی ۱ پیمانه
- هویج ۱ عدد متوسط
- آب گوشت یا آب مرغ ۲ پیمانه
- کره ۲۵ گرم
- پیاز ۱ عدد متوسط
- آرد ۱ قاشق غذاخوری
- روغن ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل و آبلیمو به مقدار لازم

## \* طرز تهیه:

- ۱- هویج را نگینی خرد کرده و همراه با نخود سبز بگذارید بپزد.
- ۲- پیاز را از رنده درشت رد کرده، آن را با کره و روغن سرخ کنید. سپس آرد را اضافه کرده آن را تفت دهید. سوپ نخود فرنگی پس از آن، آب گوشت (آب مرغ) را همراه مقداری آب به تدریج روی آرد بریزید و آن را هم بزنید تا آب گوشت بجوشد سپس به آن هویج و نخود فرنگی پخته شده را اضافه کرده و حرارت را ملایم کنید تا سوپ بپزد و غلیظ شود به سوپ نمک و فلفل زده در صورت تمایل با آبلیمو آن را

میل کنید.

## طرز تهیه سوپ نخود فرنگی در کمترین زمان

بیشتر بدانید نخود فرنگی سرشار از ویتامین، پروتئین و فیبر

### نخود فرنگی و پروتئین

نخودفرنگی حاوی پروتئین گیاهی است. جوشاندن و پختن نخودفرنگی باعث می‌شود که ارزش غذایی آن بالا رفته و هضم آن ساده‌تر شود. این نخودهای تر و تازه به همراه سبزیجات و مواد غذایی دیگری مانند حبوبات، مغزها، غلات و غیره تأمین‌کننده پروتئین بدن گیاهخواران خواهد بود.

### نخود فرنگی و فیبرهای غذایی

نصف فنجان نخودفرنگی پخته شده منبع خوب فیبرهای غذایی است. حتماً بدانید که هر ماده‌ی غذایی سرشار از فیبر سپری در برابر سرطان کولون خواهد بود. فیبرها باعث ایجاد احساس سیری می‌شوند و جلوی اشتهای زیاد را می‌گیرند. علاوه بر این با یبوست مقابله کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ را نیز کاهش می‌دهند.

### نخودفرنگی و ویتامین C

نخودفرنگی منبع خوب ویتامین C است. این ویتامین خواص آنتی‌اکسیدانی داشته و به سلامت استخوان‌ها، غضروفها، دندان‌ها و لثه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این ویتامین C باعث جذب بهتر آهن موجود در مواد غذایی شده و به بهبود زخم‌ها کمک زیادی می‌کند.