

# سوپ شلغم و هویج

سوپ به عنوان یک غذای مفید و مقوی شناخته می شود که فواید بسیار زیاد آن همانند سد محکمی در مقابل هجوم ویروس ها و باکتری ها به سیستم ایمنی بدن است.

سوپ سرشار از مواد مغذی و انواع ویتامین هاست، به همین دلیل مقاومت بدن را بالا می برد، در فصل زمستان آب بدن را تامین می کند. شما با هر سبزیجاتی که در منزل داشته باشید می توانید یک سوپ مقوی و لذیذ برای خود تهیه کنید و به همین سادگی به مقابله با بیماری های مختلف در این فصل بروید. شلغم از ریشه هایی است که به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی شناخته می شود. با این ماده غذایی می توانید یک سوپ زمستانی دلچسب برای خانواده تان آماده کنید.

لازم است بدانید که شلغم رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می کند. آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک کننده قوی روده هاست. خواص تسکین دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب آور تبدیل کرده است. شلغم نقش آنتی اکسیدان دارد و دارای مقادیر زیادی ویتامین C است. به همین دلیل از تشکیل رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری می کند. مقادیر فراوان فسفر موجود در شلغم در تقویت حافظه و سیستم عصبی تان موثر است.

## مواد لازم برای تهیه سوپ شلغم و هویج

آب ماهیچه یا آب مرغ 3-4 لیوان

هویج نگینی خرد شده یک عدد تقریباً بزرگ

جو پرک یک فنجان

برنج (نیم دانه) یک قاشق غذاخوری پر

رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه

گشنیز و جعفری به میزان لازم

سیب زمینی یک عدد کوچک نگینی خرد شده

شلغم نیم پز با آب 5 عدد خرد شده

رشته فرنگی به میزان لازم

نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

**\*\*\* طرز تهیه**

در ابتدا آب گوشت را به همراه برنج، هویج، پرک، سیب زمینی و ادویه و با کمی روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار دهید تا پخته شود. زمانی که مواد نیم پز شدند شلغم را به آن اضافه کنید. پس از اضافه کردن شلغم منتظر بمانید تا سوپ تان لعاب انداخته و حسابی غلیظ شود.

همین که از غلظت سوپ اطمینان حاصل کردید رب، رشته و سبزی را به ترتیب به آن افزوده و یک ساعت زمان بدهید تا سوپ غلیظ تر شود.

بعد اینکه سوپ خوب جا افتاد می‌توانید چاشنی‌هایی مانند آبلیمو و نارنج طبیعی و فلفل به آن اضافه کرده و آن را سرو کنید.