

سوپ پنی سیلین ایتالیایی

26 بهمن 1404

در قلب بسیاری از خانه‌های ایتالیایی، وقتی پای بیماری، ضعف، خستگی یا سرمای ناگهانی وسط باشد، یک نام بیش تر از بقیه شنیده می‌شود: سوپ پنی سیلین. ترکیبی غلیظ، گرم، راحت‌هضم و سرشار از مواد مغذی.

چرا پنی سیلین

نام «پنی سیلین» از خاصیت شفابخش این سوپ گرفته شده؛ چون ترکیب سیر، مرغ، سبزیجات، آب استخوان و ادویه‌های کلاسیک ایتالیایی، یک بمب تقویتی برای سیستم ایمنی است.

این سوپ در بسیاری از مناطق، مخصوصاً توسکانی و سیسیل، نسخه‌های محلی دارد اما اصولش ثابت است: ساده، سالم، آرام‌بخش.

مواد لازم برای ۴ نفر

پایه سوپ

ران یا سینه مرغ: ۳۰۰ گرم

پیاز: ۱ عدد متوسط

هویج: ۲ عدد

کرفس: ۲ ساقه

سیر: ۴ حبه (نکته مهم درمانی این سوپ)

سیب‌زمینی: ۱ عدد کوچک (اختیاری)

چاشنی‌ها و طعم‌دهنده‌ها

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب‌شده

برگ بو: ۱ عدد

رزماری یا آویشن تازه: ۱ شاخه (یا ۱/۲ قاشق چای‌خوری خشک)

جعفری تازه: ۲ قاشق غذاخوری خرد شده

ترکیب مقوی نهایی

آب مرغ یا استاک خانگی: ۶ لیوان

پاستای ریز (مثل اورزو یا شکل برنجی): ۱/۲ لیوان

آبلیمو تازه: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

پارمزان رنده شده: به مقدار دلخواه

مراحل تهیه؛ قدم به قدم

مرحله اول: پایه سوپ، جایی که عطر خانه آغاز می شود

در یک قابلمه عمیق، روغن زیتون داغ می شود و پیازهای خرد شده آرام آرام سبک می شوند. صدای ریز قلقل روغن، نشانه شروع است.

هویج و کرفس خرد شده اضافه می شود؛ همان سه گانه مشهور آشپزی ایتالیایی که پایه اغلب سوپ ها است.

مرحله دوم: ورود سیر؛ قلب درمانگری سوپ

سیر له شده وارد قابلمه می شود و فقط یک دقیقه تفت می خورد تا بوی تندیش آزاد شود و مزه اش شیرین شود. این مرحله، «امضای پنی سیلین» است.

مرحله سوم: مرغ و طعم دهنده ها

مرغ خرد شده به مخلوط اضافه می شود و کمی تفت می خورد تا سطحش ببندد. سپس:

برگ بو، رزماری یا آویشن و کمی نمک و فلفل همراهش وارد قابلمه می شود.

در این مرحله بوی غذا دقیقاً همان است که مادران ایتالیایی در زمستان ها با آن خانه را گرم می کردند.

مرحله چهارم: استاک؛ روح سوپ

۶ لیوان آب مرغ (یا آب) اضافه می شود. قابلمه روی حرارت متوسط قرار می گیرد و ۳۰ تا ۴۰ دقیقه آرام آرام می جوشد.

مرغ نرم می شود، سبزیجات طعم می گیرند و رنگ سوپ کم کم شفاف و طلایی می شود.

مرحله پنجم: پاستا؛ گرمای ایتالیایی

در ۱۰ دقیقه پایانی، پاستای ریز را به سوپ اضافه کنید.

این پاستاها سوپ را غلیظتر، سیرکننده‌تر و شبیه نسخه‌های خانگی توسکان می‌کند.

مرحله ششم: پایان‌بندی خوش‌طعم

وقتی پاستا نرم شد: آبلیمو، پارمزان و جعفری تازه خردشده اضافه می‌شود. ترکیب لیمو و پارمزان، سوپ را از یک غذای معمولی به یک بشقاب درمانی واقعی تبدیل می‌کند.

نکات مهم که آشپزهای ایتالیایی رعایت می‌کنند

۱. سیر را خام نریزید

حتماً کمی تفت بخورد تا بوی خامش نماند؛ اما نسوزد که تلخ می‌شود.

۲. استاک مرغ خانگی، راز اصلی

هر چه آب مرغ طبیعی‌تر باشد، سوپ شفاف‌تر است.

۳. آبلیمو را آخر اضافه کنید

تا عطرش نسوزد و طعمش درخشان بماند.

۴. برای نسخه قوی‌تر:

می‌توانید کمی زنجبیل رنده‌شده هم اضافه کنید که البته در نسخه اصیل نیست اما خاصیت درمانی را بالا می‌برد.