

سوپ کدو حلوایی و سیب زمینی

1 خرداد 1402

سوپ کدو و سیب زمینی یک سوپ ساده و رژیمی است که برای گیاهخواران هم بسیار مناسب است. اگر به دنبال یک سوپ بدون گوشت هستید میتوانید آن را امتحان کنید از مزه فوق العاده آن لذت ببرید. کدو حلوایی یکی از غذاهای مطلوب است و ما میتوانیم با آن سوپ خوشمزه ای درست کنیم با ما همراه باشید تا با طرز تهیه آن آشنا شوید.

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط: ۳ عدد

کدو حلوایی خرد شده: ۲/۵ پیمانه

پیاز بزرگ: یک عدد

آب مرغ: ۲ لیوان

شیر: یک لیوان

کره: ۱۰ گرم

نمک و فلفل

طرز پخت:

سیب زمینی ها را درشت خرد می کنیم. پیاز را هم به همین صورت خرد می کنیم.

سیب زمینی و پیاز و کدو حلوایی را توی قابلمه می ریزیم. آب مرغ و کمی نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم. باید صبر کنیم تا این مواد خوب بپزند و حسابی نرم بشوند.

راه دیگر هم این است که این سبزیجات را در فر کبابی کنیم و بعد پوست آنها را بکنیم و خرد کنیم و بعد ادامه ماجرا. حالا باید همه مواد را با هم در مخلوطکن بریزیم و پوره کنیم.

بعد از یکدست شدن سبزیجات، در آخر شیر را اضافه می کنیم. باید حواسمان به غلظت سوپمان باشد که کم و زیاد نشود. غلظتش که به اندازه شد کره را اضافه کرده و نمک و فلفل را میزان می کنیم و از روی حرارت برمی داریم.

حتی می توانیم به جای شیر از خامه هم استفاده کنیم که خوشمزه تر و مجلسی تر بشود.

خواص کدو حلوایی

کدوتنیل تقریباً به اندازه هویج حاوی کاروتنوئید است. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای مقابله با سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی یا آفتاب‌سوختگی مؤثر است، از پیری چشم جلوگیری می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

خواص سیب‌زمینی

سیب‌زمینی پخته یک غذای استثنایی مفید با کالری کم و فیبر غذایی بالاست که قدرت دفاعی چشمگیری در برابر بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان دارد، اما نباید با چربی یا سرخ کردن، تمام این فواید را از آن گرفت. سیب‌زمینی غنی از ویتامین B6، C، مس، پتاسیم، منگنز و فیبر غذایی است ضد رادیکال‌های آزاد فعالیت می‌کند، کاهش‌دهنده فشارخون است و ویتامین B6 بالایی دارد. این ویتامین سلول‌های مغز را می‌سازد.