

طرز تهیه سوپ مرغ ؛ غذای گرم و شفابخش برای سرماخوردگی

8 بهمن 1404

سوپ مرغ نه تنها پروتئین مرغ رو تامین می‌کنه، بلکه با هویج و کرفس، ویتامین‌های لازم رو به بدن می‌رسه.

پخت این سوپ حدود ۴۵ دقیقه زمان می‌بره و برای ۴-۶ نفر کافیه، پس ایده‌آل برای خانواده‌های پرجمعیه.

مواد اولیه برای طرز تهیه سوپ مرغ کلاسیک

- ۱ کیلوگرم مرغ کامل یا ۴ تکه ران (حدود ۱۰۰-۱۵۰ هزار تومن برای مرغ تازه)
- ۲ عدد هویج متوسط، حلقه‌شده
- ۲ ساقه کرفس، خرد شده
- ۱ عدد پیاز متوسط، درشت خرد شده
- ۲ حبه سیر، له شده
- ۱۰۰ گرم ماکارونی یا برنج
- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون یا کره
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر سیر به مقدار لازم
- ۱ مشت جعفری تازه، خرد شده (برای تزیین)
- آب به اندازه لازم (حدود ۲ لیتر)

طرز تهیه

ابتدا مرغ رو تو یه قابلمه بزرگ بشویید و با آب سرد بشویند.

روی حرارت متوسط بگذارید و ۱۰ دقیقه بجوشونید تا کف روی آن جمع بشه این کف رو با قاشق بردارید تا سوپ شفاف بمونه.

پیاز، سیر، هویج و کرفس رو اضافه کنید.

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن رو بریزید و ۲۰-۳۰ دقیقه دیگه بپزید تا مرغ نرم بشه و سبزیجات ترد بمونند.

هر از گاهی هم بزنید تا ته نگیره.

مرغ رو خارج کنید، آب مرغ رو صاف کنید و استخوان‌ها رو جدا کنید.

مرغ رو تکه‌تکه کنید و برگردونید به قابلمه.

اگر ماکارونی یا برنج اضافه می‌کنید، تو ۱۰ دقیقه آخر بریزید و بپزید تا آماده بشه.

جعفری خردشده رو اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگه بجوشونید تا عطرش جا بیفته. حرارت رو خاموش کنید و ۱۰ دقیقه بذارید دم بکشه.

تو کاسه بریزید، با لیمو ترش یا نان تازه سرو کنید.