

با بروکلی و سیبزمینی سوپ بپزید

17 تیر 1403

یک کاسه سوپ به عنوان یک غذای ساده و سبک، انتخاب خوبی است برای اینکه صرف یک وعده غذایی را با جذب ویتامین‌ها و مواد مغذی همزمان کنیم.

روش پخت سوپ سیبزمینی و بروکلی را یاد بگیرید تا غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان داشته باشید.

سوپ سیبزمینی و بروکلی در کمتر از یک ساعت آماده می‌شود و پختن آن با مواد غذایی در دسترس امکان‌پذیر است.

برای 4 نفر

مدت زمان پخت: 40 دقیقه

مناسب: کودکان و بزرگسالان

مواد لازم:

سیبزمینی: 3 عدد

پیاز کوچک: یک عدد

لوبیا سفید: یک لیوان

آب مرغ یا گوشت: 4 فنجان

سیر: یک حبه

سبزی سوپ: 2 قاشق غذاخوری

آبلیمو یا سرکه: یک قاشق غذاخوری

روغن و آب: به میزان لازم

نمک و ادویه: به میزان لازم

دستور پخت:



1. پیاز و سیر خرد شده را با کمی روغن تفت دهید. در این فرصت لوبیا را با 2 لیوان آب بپزید.
 2. حال سیبزمینی‌ها را مکعبی خرد کرده و در آب روی حرارت قرار دهید. آب مرغ یا گوشت را گرم کنید.
 3. سپس لوبیاهای پخته شده را در آب مرغ یا گوشت گرم بریزید. کمی صبر کنید تا نرم‌تر شود. بعد سیبزمینی‌های پخته را به همراه پیاز و سیر در قابلمه بریزید.
 4. سبزی سوپ را به همراه نمک و ادویه‌ها به مواد اضافه کنید. حال آبلیمو و سرکه را براساس سلیقه خودتان در سوپ بریزید. 10 دقیقه صبر کنید تا سوپ جا بیفتد.
- نکته:** می‌توانید در کنار لوبیا از حبوبات دیگر مثل عدس یا نخود هم در این سوپ استفاده کنید.