

سوپ سبزیجات ، غذایی دلچسب برای روزهای برفی

“سوپ سبزیجات” علاوه بر خوشمزه گی، سرشار از فولیک اسید و بسیاری مواد مغذی دیگر است که می تواند به بدن شما کمک کند تا سالم تر باشد.

مواد لازم سوپ سبزیجات

- پیاز ریز خرد شده: 1 پیمانه
- هویج ریز خرد شده: 1 عدد
- ساقه کرفس ریز خرد شده : 1 عدد
- سیر ریز خرد شده : 1 حبه
- کلم بروکلی ریز خردشده : 6 پیمانه
- آب مرغ بدون نمک : 2 پیمانه
- شیر کم چرب: 2 پیمانه
- فلفل سیاه : به میزان دلخواه

طرز تهیه سوپ سبزیجات

قابلمه ای بزرگ انتخاب کنید و داخل آن کرفس پیاز، هویج و آب مرغ را بریزید و بر روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیایند.

بعد از جوش آمدن مواد سوپ ، بروکلی را به بقیه مواد آن اضافه کرده و می گذاریم تمام به مدت نیم ساعت تمام سبزیجات کاملاً پخته و نرم شوند.

سپس حرارت را خاموش میکنیم و می گذاریم تا مواد سوپ کمی خنک شوند. بعد از خنک شدن مواد سوپ را داخل دستگاه مخلوط کن و یا غذا ساز میریزیم تا مواد کاملاً با هم مخلوط و له شوند.

وقتی مواد سوپ حالت پوره ای و کشدار پیدا کرد شیر را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا یکدست شوند.

سوپ پوره ای شده را به داخل قابلمه باز گردانید و بگذارید تا گرم شود و بعد آن را سرو کنید.