

سوپ پاستا ؛ یک سوپ خوش عطر پاییزی

16 آبان 1404

اگر کودکانی در خانه دارید که با انواع غذاهایی که درست می کنید کنار نمی آیند اما عاشق پاستا هستند، سوپ پاستا می تواند نجات بخش شما باشد؛ غذایی ساده، خوش طعم و پر از عشق که لبخند را دوباره به سفره پاییزی تان بر می گرداند.

مواد اولیه

ماکارونی صدفی ۲ لیوان

سینه مرغ متوسط ۱ عدد

پیاز متوسط ۲ عدد

هویج ۲ عدد

سبزی های معطر (نعناع، جعفری و گشنیز) یک چهارم پیمانه

آبلیموی تازه ۱ قاشق چایخوری

روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

آب مرغ ۳ لیوان

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

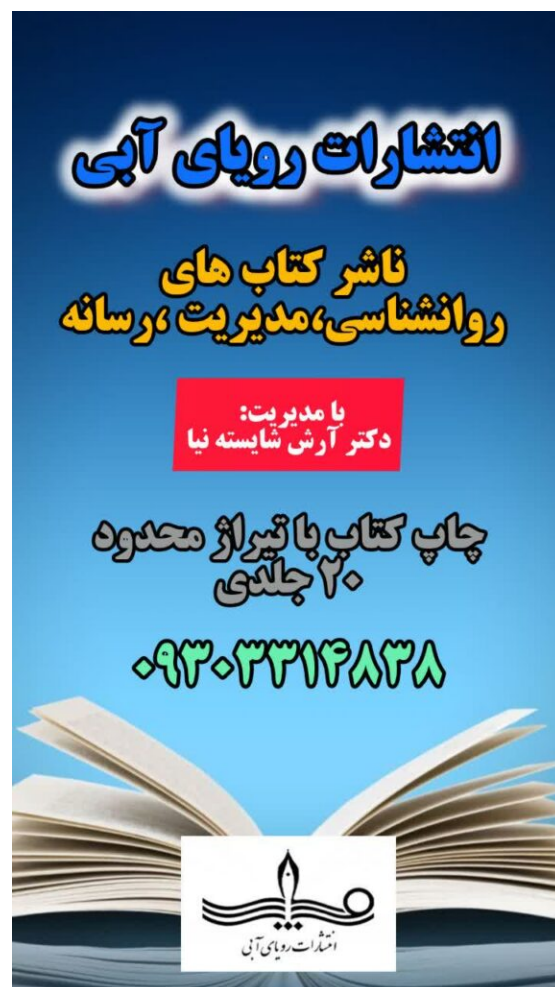
کره آب شده ۳ قاشق غذا خوری

رزماری تازه ۱ شاخه (در صورت نداشتن رزماری تازه از خشک آن استفاده کنید)

کرفس تازه خرد شده ۱ پیمانه

آویشن تازه ۱ شاخه(در صورت نداشتن آویشن تازه از پودر آن استفاده کنید)

طرز تهیه



ابتدا سینه مرغ و هویج را به شکل نگینی و ریز خرد کنید. پیازچه ها را نیز حلقه ای خرد کنید.
یک حبه سیر را نیز له کنید.

در یک قابلمه کمی کره را ذوب کنید و دو قاشق روغن زیتون اضافه کنید.

پیازچه ها را به همراه سیر له شده، سینه مرغ، هویج و کرفس خرد شده در کره و روغن تفت دهید.
نمک، فلفل سیاه، پودر گشنیز، یک شاخه رزماری و یک شاخه تازه آویشن نیز از همان ابتدا به ترکیب
اضافه کنید و همراه با مواد تفت دهید. کلا زمان تفت دادن ۳ دقیقه بیشتر نشود.

حالا ۳ لیوان آب مرغ به ترکیب اضافه کنید. اگر آب مرغ در اختیار نداشتید می توانید آب جوش بریزید
و استاک گوشت مرغ به آن اضافه کنید.

در این فاصله پاستا را در ظرفی جداگانه با نمک بپزید و آبکشی کنید و بعد از پختن سبزیجات و
گوشت، ۱۰ دقیقه آخر پخت سوپ به آن اضافه کنید و چند باری هم بزنید که پاستاها به هم نچسبد.
حواستان باشد پاستا نباید زیاد روی حرارت بماند چون حالت خمیری پیدا می کند و سوپ را خراب
می کند.

۵ دقیقه آخر آب لیموی تازه در سوپ بچکانید و تست نمک بگیرید.

در صورت دلخواه می توانید سس گوجه فرنگی تند هم همان ۵ دقیقه آخر اضافه کنید.