

طرز تهیه سوپ آووکادو خوشمزه و مقوی

10 آبان 1404

سوپ ها یکی از گزینه های محبوب و دلچسب در دنیای غذایی هستند که می توانند به عنوان پیش غذا یا وعده اصلی سرو شوند.

در میان انواع مختلف سوپ ها، سوپ آووکادو به دلیل طعم منحصر به فرد و خاصیت های تغذیه ای عالی اش از محبوبیت ویژه ای برخوردار است.

آووکادو، میوه ای سرشار از چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی است که می تواند به شما کمک کند تا از نیکویی های طبیعت بهره مند شوید.

مواد لازم برای تهیه سوپ آووکادو

برای تهیه این سوپ خوشمزه به مواد زیر نیاز دارید:

آووکادو: ۱ عدد

ذرت کنسروی: ۵۰ گرم

آب لیموترش: ۲ قاشق سوپ خوری

سیر: ۱ حبه

روغن مایع: ۱ قاشق سوپ خوری

تره فرنگی: ۱ عدد

شیر: دو سوم پیمانه

گوچه فرنگی: ۲ عدد

آب مرغ: ۲ پیمانه

فلفل: به میزان لازم

نمک: به میزان لازم

طرز تهیه سوپ آووکادو خوشمزه و مقوی

مرحله ۱: آماده سازی مواد اولیه

انتشارات رویای آبی

ناشر کتاب های
روانشناسی، مدیریت، رسانه

با مدیریت:
دکتر آرش شایسته نیا

چاپ کتاب با تیراژ محدود
۲۰ جلدی

۰۹۳۰۳۳۱۴۸۳۸



ابتدا آووکادو را پوست کنده و به دو نیم برش دهید. هسته آووکادو را با احتیاط خارج کرده و گوشت نرم آن را به تکه های کوچک برش دهید. سپس با استفاده از چنگال، گوشت آووکادو را به خوبی خرد کنید. به مخلوط آووکادو کمی آب لیموترش اضافه کنید تا از سیاه شدن آن جلوگیری شود و همچنین طعم آن را بهتر کند.

مرحله ۲: تفت دادن سبزیجات

در یک قابلمه بزرگ، مقداری روغن مایع ریخته و آن را روی حرارت ملایم گرم کنید. در همین حین، سیر، گوجه فرنگی و تره فرنگی را خرد کرده و به روغن داغ اضافه کنید. این مخلوط را برای حدود ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید تا عطر و طعم سبزیجات به روغن منتقل شود.

مرحله ۳: اضافه کردن آووکادو و دیگر مواد

پس از تفت دادن سبزیجات، نیمی از مخلوط آووکادو را در مخلوط کن بریزید و آن را به صورت پوره درآورید. سپس این پوره را به قابلمه اضافه کنید. حالا آب مرغ و شیر را به مخلوط اضافه کنید و همه مواد را به خوبی هم بزنید. اجازه دهید تا سوپ به جوش بیاید و سپس حرارت را کاهش دهید و بگذارید برای ۵ تا ۷ دقیقه آرام بپزد.

مرحله ۴: تنظیم مزه و سرو

پس از پخت، سوپ را امتحان کنید و در صورت نیاز نمک و فلفل به آن اضافه کنید. پس از آماده شدن، می توانید سوپ را در ظرف های سرو ریخته و با مقداری آووکادو خرد شده و تره فرنگی تازه تزیین کنید.

نکات مهم در تهیه سوپ آووکادو