

طرز تهیه سوپ مجلسی مقوی و خوشمزه

سوپ مرغ یک پیشنهاد عالی برای پیش غذا می باشد که در کنار خوشمزه‌گی داری خواص و فواید فراوانی است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و برای بیماران بسیار مناسب می باشد.

مواد اولیه لازم برای سوپ مرغ

سینه مرغ	نصف سینه مرغ تقریبا 250 گرم
هویج	2 عدد متوسط
پیاز	2 عدد متوسط
سیب زمینی	یک عدد
سبزی جعفری	50 گرم
قارچ	300 گرم
رب	2 قاشق برای خوش رنگ کردن
سیر	1 حبه
فلفل	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم
زردچوبه	به مقدار لازم

دستور تهیه سوپ مرغ مجلسی :

مرحله اول :

مقداری روغن در تابه می ریزیم و پیاز را به صورت ریز خرد می کنیم و داخل تابه می ریزیم و آن را تفت می دهیم.

مرحله دوم :

حدود دو لیوان آب درون قابلمه مناسب ریخته و سینه مرغ را به آن اضافه کنید و برای از بین بردن بوی ضخم مرغ از پیاز، زردچوبه، فلفل و یک حبه سیر استفاده کنید و سپس روی شعله مناسب قرار دهید تا مرغ حالت نیم پز به خود بگیرد. این کار حدود 45 دقیقه زمان می

برد.

مرغ را خارج کنید و آن را ریش‌ریش کنید و در ظرفی نگهداری کنید و آب مرغ را نیز برای ادامه کار نگهداری کنید.

مرحله سوم:

هویج‌ها را یا به صورت نگینی خرد می‌کنیم و یا با رنده بزرگ رنده می‌کنیم و سپس آن را به تابه ای که پیاز در آن تفت داده شده است اضافه می‌کنیم و همراه پیاز تفت می‌دهیم و این نکته را در نظر داشته باشید که مواد نباید سرخ شود چون خاصیت آن از دست می‌رود.

مرحله چهارم :

مرغ ریش‌ریش شده را به تابه ای که هویج و پیاز در آن تفت داده شده بود اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا کامل باهم مخلوط شوند. سپس نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و کمی دوباره تفت می‌دهیم.

مرحله پنجم :

آب مرغ نگهداری شده از مرحله دوم را صاف می‌کنیم و کف آن را خارج می‌کنیم و سیب زمینی را به صورت مربع خرد می‌کنیم و داخل آن میریزیم و سپس پیاز ، هویج و مرغ تفت داده شده را به داخل قابلمه میریزیم و در حرارت مناسب می‌گذاریم تا پخته شود.

مرحله ششم:

قارچ‌ها را در اندازه های مناسب ریز می‌کنیم و داخل تابه ای به همراه روغن (روغن زیتون بهتر) تفت می‌دهیم و به آن نمک و فلفل میریزیم و در آخر رب گوجه را به آن اضافه می‌کنیم و مقداری تفت می‌دهیم.

مرحله هفتم :

بعد از اینکه قارچ‌ها خوب تفت داده شد آن را درون قابلمه ریخته و کمی مواد داخل قابلمه را مخلوط می‌کنیم و مقداری آب داخل قابلمه ریخته و شعله را کم می‌کنیم تا خوب جا بیفته و سپس جعفری را به آن اضافه می‌کنیم.

سوپ مرغ شما آماده است می‌توانید نوش جان کنید.