طرز تهیه سوپ مرغ ؛ غذای گرم و شفابخش برای سرماخوردگی

8 بهمن 1404

سوپ مرغ نه تنها پروتئین مرغ رو تامین می‌کنه، بلکه با هویج و کرفس، ویتامین‌های لازم رو به بدن می‌رسه.

پخت این سوپ حدود ۴۵ دقیقه زمان می‌بره و برای ۴–۶ نفر کافیه، پس ایده‌آل برای خانواده‌های پرجمعیته.

مواد اولیه برای طرز تهیه سوپ مرغ کلاسیک

۱ کیلوگرم مرغ کامل یا ۴ تکه ران (حدود ۱۰۰ـ۱۵۰ هزار تومن برای مرغ تازه)
۲ عدد هویج متوسط، حلقه‌شده
۲ ساقه کرفس، خرد شده
۱ عدد پیاز متوسط، درشت خرد شده
۲ حبه سیر، له شده
۱۰۰ گرم ماکارونی یا برنج
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون یا کره
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر سیر به مقدار لازم
۱ مشت جعفری تازه، خرد شده (برای تزیین)
آب به اندازه لازم (حدود ۲ لیتر)

طرز تهیه

ابتدا مرغ رو تو یه قابلمه بزرگ بشویید و با آب سرد بپوشونید.

روی حرارت متوسط بگذارید و ۱۰ دقیقه بجوشونید تا کف روی آن جمع بشه این کف رو با قاشق بردارید تا سوپ شفاف بمونه.

پیاز، سیر، هویج و کرفس رو اضافه کنید.

نمک، فلفل، زردچوبه و روغن رو بریزید و ۲۰ـ۳۰ دقیقه دیگه بپزید تا مرغ نرم بشه و سبزیجات ترد بمونند.

هر از گاهی هم بزنید تا ته نگیره.

مرغ رو خارج کنید، آب مرغ رو صاف کنید و استخوان‌ها رو جدا کنید.

مرغ رو تکه‌تکه کنید و برگردونید به قابلمه.

اگر ماکارونی یا برنج اضافه می‌کنید، تو ۱۰ دقیقه آخر بریزید و بپزید تا آماده بشه.

جعفری خردشده رو اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگه بجوشونید تا عطرش جا بیفته. حرارت رو خاموش کنید و ۱۰ دقیقه بذارید دم بکشه.

تو کاسه بریزید، با لیمو ترش یا نان تازه سرو کنید.