

طرز تهیه سوپ پای مرغ

23 دی 1401

سوپ پای مرغ یکی از انواع سوپ های مقوی و سالم بین المللی است که با مواد و دستورهای بسیار متنوعی تهیه می شود. این سوپ خوشمزه و مفید بر خلاف دیگر سوپ ها به عنوان پیش غذا محسوب نمی شود و بیشتر برای تقویت استخوان های بدن استفاده می شود. همانطور که مطمئنا می دانید پای مرغ دارای کلسیم بسیار زیادی می باشد، به همین دلیل برای تقویت و استحکام استخوان ها یک گزینه مناسب است. این سوپ خوشمزه را به سلیقه خود می توانیم با انواع مواد غذایی و طعم دهنده ها درست کنیم.

در صورتی که دوست ندارید پای مرغ را سوپ قرار دهید می توانید عصاره انرا بگیرید و به سوپ اضافه کنید.

مواد لازم برای 2 نفر	
پای مرغ	8 عدد
پیاز	1 عدد متوسط
سیر	2 حبه
اسفناج	1 دسته کوچک
جعفری	1 دسته کوچک
پیازچه	3 ساقه
جو دو سر	1 پیمانه
هویج	1 عدد متوسط
سیب زمینی	1 عدد متوسط
لیمو ترش یا نارنج	1 عدد
زعفران دم کرده	به مقدار کافی
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و پودر سیر	به مقدار کافی

دستور پخت سوپ پای مرغ

مرحله اول

برای تهیه سوپ پای مرغ مقوی ابتدا پای مرغ ها را تمیز می کنیم و می شوئیم و داخل قابلمه ای قرار می

دهیم، سپس تا یک بند انگشت سطح روی پاهای مرغ آب می ریزیم و روی حرارت ملایم می گذاریم.

مرحله دوم

زمانیکه در حال جوشیدن است روی سطح آب کف هایی ظاهر می شود که آن ها را با قاشق یا ملاقه از روی آب بر می داریم و داخل کاسه ای می ریزیم. در ادامه پیاز را پوست می گیریم و می شوئیم و به شش قسمت تقسیم می کنیم.

مرحله سوم

سپس به پای مرغ ها اضافه می کنیم. همین طور زردچوبه ،نمک را نیز می افزاییم.سیرها را پوست می گیریم و می شوئیم و از وسط نصف می کنیم و اضافه می کنیم.صبر می کنیم تا پای مرغ ها کاملا بپزند.

مرحله چهارم

سپس در این مدت باقی مواد سوپ را آماده می کنیم.پیازچه ها را به همراه اسفناج ها می شوئیم و داخل آبکش می گذاریم تا آب اضافه آن ها خارج شود و بعد روی تخته آشپزخانه پیازچه ها را به صورت حلقه ای خرد می کنیم.

مرحله پنجم

سپس کنار می گذاریم و اسفناج ها را ریز خرد می کنیم. هویج را می شوئیم و با پوست کن پوست روی آن را می گیریم و رنده درشت می کنیم.سیب زمینی را نیز پوست می گیریم و می شوئیم و با رنده قسمت درشتش رنده می کنیم.

مرحله ششم

پس از آماده کردن مواد به ترتیب اول هویج و سیب زمینی های رنده شده را اضافه می کنیم و بعد اسفناج و پیازچه های خرد شده را می افزاییم و بلافاصله جو در سر را نیز اضافه می کنیم و مواد را مخلوط می کنیم.

مرحله هفتم

صبر می کنیم تا مواد به مدت 15 دقیقه بپزند و بعد زعفران دم کرده حدودا 3 الی 4 قاشق غذاخوری به مواد اضافه می کنیم و اگر آب سوپ کم بود حدودا 1 لیوان آب جوش داخل سوپ می ریزیم و خوب سوپ را هم می زنیم.

مرحله هشتم

حالا درب قابلمه را می گذاریم و حرارت را بسیار ملایم می کنیم و صبر می کنیم تا سوپ بپزد. زمانی مطمئن می شویم که سوپ پخته است که اگر مواد سوپ را بررسی کنیم همگی کاملاً نرم و پخته شده اند.

مرحله نهم

حالا پاهای مرغ از شدت پختگی گوشت هایش از استخوان تقریباً جدا شده اند و مواد سوپ منسجم شده است. کمی جعفری خرد شده را داخل سوپ می ریزیم و طعم سوپ را می چشیم اگر نیاز بود مجدداً نمک به آن اضافه می کنیم.

مرحله دهم

سپس 3 دقیقه بعد سوپ را از روی حرارت بر می داریم. سوپ پای مرغ را داخل سوپ خوری می کشیم و با برگ جعفری روی آن را تزئین می کنیم و با طعم دهنده عالی سوپ ها که لیمو تازه یا نارنج است نوش جان کنید.