

# دستور پخت سوپ پای مرغ

17 آذر 1403

**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 بیش تر 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 کاملاً بپزند.

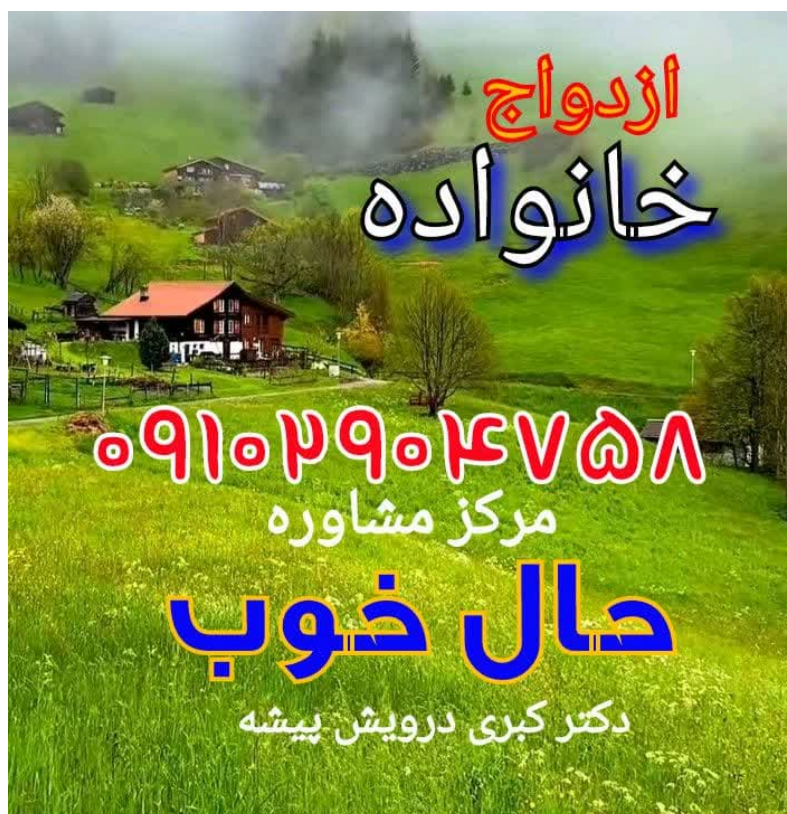
## مرحله چهارم

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



#### مرکز مشاوره حال خوب

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 کاملا نرم و پخته شده اند.

#### مرحله نهم

حالا پاهای مرغ از شدت پختگی گوشت هایش از استخوان تقریبا 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 مجددا 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.