

# سوپ شغلم؛ یک آنتی‌بیوتیک خوشمزه

سوپ به عنوان یک غذای مفید و مقوی شناخته می‌شود که فواید بسیار زیاد آن همانند سد محکمی در مقابل هجوم ویروس‌ها و باکتری‌ها به سیستم ایمنی بدن است.

سوپ سرشار از مواد مغذی و انواع ویتامین‌هاست، به همین دلیل مقاومت بدن را بالا می‌برد، در فصل زمستان آب بدن را تامین می‌کند. شما با هر سبزیجاتی که در منزل داشته باشید می‌توانید یک سوپ مقوی و لذیذ برای خود تهیه کنید و به همین سادگی به مقابله با بیماری‌های مختلف در این فصل بروید. شغلم از ریشه‌هایی است که به عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی شناخته می‌شود. با این ماده غذایی می‌توانید یک سوپ زمستانی دلچسب برای خانواده‌تان آماده کنید.

لازم است بدانید که شلغم رحم را برای پرورش نوزادی سالم و قوی، تقویت می‌کند. آرام بخش و ترمیم کننده سریع زخم‌ها بوده و برای تقویت کبد مفید است. به علت داشتن فیبر، پاک کننده قوی روده‌هاست. خواص تسکین دهنده شلغم، آن را به داروی طبیعی خواب‌آور تبدیل کرده است. شلغم نقش آنتی‌اکسیدان دارد و دارای مقادیر زیادی ویتامین C است. به همین دلیل از تشکیل رادیکال‌های آزاد در بدن جلوگیری می‌کند. مقادیر فراوان فسفر موجود در شلغم در تقویت حافظه و سیستم عصبی‌تان موثر است.

## مواد لازم برای تهیه سوپ شلغم و هویج

آب ماهیچه یا آب مرغ 3-4 لیوان

هویج نگینی خردشده یک عدد تقریباً بزرگ

جو پرک یک فنجان

برنج (نیم دانه) یک قاشق غذاخوری پر

رب گوجه فرنگی به میزان دلخواه

گشنیز و جعفری به میزان لازم

سیب زمینی یک عدد کوچک نگینی خرد شده

شلغم نیم پز با آب 5 عدد خرد شده

رشته فرنگی به میزان لازم

نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

### **\*\*\* طرز تهیه**

در ابتدا آب گوشت را به همراه برنج، هویج، پرک، سیب زمینی و ادویه و با کمی روغن داخل قابلمه بریزید و روی حرارت کم قرار دهید تا پخته شود. زمانی که مواد نیم پز شدند شلغم را به آن اضافه کنید. پس از اضافه کردن شلغم منتظر بمانید تا سوپ تان لعاب انداخته و حسابی غلیظ شود.

همین که از غلظت سوپ اطمینان حاصل کردید رب، رشته و سبزی را به ترتیب به آن افزوده و یک ساعت زمان بدهید تا سوپ غلیظ تر شود.

بعد اینکه سوپ خوب جا افتاد می‌توانید چاشنی‌هایی مانند آبلیمو و نارنج طبیعی و فلفل به آن اضافه کرده و آن را سرو کنید.