

# سوپ مارتما برای افطاری

6 اسفند 1404

سوپ مارتما از نظر طعم کمی به اشکنه خودمان نزدیک است با این تفاوت که در سوپ مارتما از سبزیجات متنوعی استفاده می شود.

شما می توانید این سوپ را بدون استفاده از آب گوشت هم بپزید ولی هرگز به طعم واقعی این سوپ دست پیدا نمی کنید.

## مواد لازم

تخم مرغ ۲ عدد

پیاز سفید ۳ عدد

ساقه کرفس ۱ عدد

جعفری یک دسته کوچک

گوچه فرنگی ۵ عدد

روغن زیتون ۵ قاشق غذاخوری

آب گوشت ۲۰۰ میلی لیتر

نمک و فلفل به مقدار لازم

پودر کاری مقداری

نان تست ۴ عدد

برگ ریحان یک مشت

## طرز تهیه

### مرحله اول

ابتدا باید سبزیجات را شسته و آماده کنید، برای این منظور سه عدد پیاز سفید را پوست بگیرید و با آب سرد بشوید سپس با چاقویی تیز به صورت هلالی خردش کنید.

به یک ساقه باریک و جوان کرفس نیاز دارید، ساقه کرفس را بشوید و با یک تیز آن را حلقه حلقه کنید.

به یک دسته کوچک جعفری هم نیاز دارید، ساقه های بلند آن را کوتاه کنید و مقداری چاقویش بزنید تا کمی خرد شود.

### مرحله دوم

باید ۵ عدد گوجه فرنگی درشت را پوست بگیرید و سپس پوره کنید؛ برای این منظور یک قابلمه را تا نیمه آب بریزید و روی گاز قرار دهید تا آب به نقطه جوش برسد و به قل خوردن بی افتد سپس ۵ عدد گوجه فرنگی را داخل قابلمه بی اندازید و بگذارید ۱ دقیقه در آب جوش قل بخورند، فوراً گوجه فرنگی ها را از قابلمه خارج کرده و داخل یک طشت آب یخ بیاندازید؛ این روند انبساط و انقباض با آب داغ و سرد سبب می شود تا پوست گوجه فرنگی ها به راحتی جدا شود.

پوست گوجه فرنگی ها را جدا کرده و آن را داخل بلندر بریزید و چند دور بگردانید تا گوجه فرنگی ها کاملاً پوره شوند.

### مرحله سوم

یک قابلمه را روی گاز قرار دهید، ۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون داخل آن بریزید و گاز را روشن کنید. حرارت گاز را ملایم کرده و سپس سبزیجات را داخل آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۳ الی ۴ دقیقه در روغن شناور بمانند و کاملاً نرم شوند.

پس از آن که سبزیجات کمی نرم شدند پوره گوجه فرنگی را داخل آن بریزید و ۲۰۰ میلی لیتر آب گوشت را هم اضافه کنید؛ حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید همه مواد درون قابلمه به مدت ۴۰ دقیقه بجوشند و سبزیجات نرم و پخته شوند. (درب قابلمه را نیمه بسته بگذارید)

### مرحله چهارم

پس از ۴۰ دقیقه درب قابلمه را باز کنید و آن را بچشید، پخت سبزیجات را امتحان کنید، اگر همه مواد پخته شده و سوپ قوام آمده بود، مقداری نمک و فلفل و پودر کاری به آن بیافزایید.

حالا دو عدد تخم مرغ را با فاصله درون قابلمه بشکنید، به هیچ وجه تخم مرغ ها را هم نزنید اجازه دهید مواد درون قابلمه به همان حالت بماند تا تخم مرغ ها کاملاً پخته و بسته شوند.

### مرحله پنجم

پس از بسته شدن کامل تخم مرغ ها، گاز را خاموش کنید و غذا را سرو کنید. برای سرو غذا باید از کاسه های سفالی یا چینی مناسب استفاده کنید. در داخل هر کاسه دو عدد نان تست قرار دهید سپس با یک قاشق به آرامی از مایه سبزیجات سوپ بردارید و روی نان های تست داخل هر کاسه بریزید؛ در آخر روی مواد درون هر کاسه یک عدد تخم مرغ پخته شده قرار دهید و با برگ های سبز ریحان تزیین کنید.

