سوپ پیاز؛ ضد حساسیت ـ مناسب فصل بهار

28 فروردین 1404

با شروع فصل بهار، تعداد زیادی از افراد به آلرژی فصلی مبتلا می شوند. عطسه و آبریزش بینی و چشم از مهمترین علائمی هستند که با ابتلا به حساسیت فصلی می توان به آنها مبتلا شد.

مبتلایان به حساسیت فصلی تصور می کنند با حذف برخی مواد غذایی می توانند از شدت حملات آلرژی در امان باشند اما برخی مواد غذایی مانند پیاز، گوجه فرنگی، ترخیه، زردچوبه هستند که در ترکیب غذایی می توانند آلرژی فصلی کاهش داده و به تسکین علائم آلرژی مانند آبریزش بینی و چشم و یا خارش بدن کمک کنند.

سوپ پیاز

آماده سازی: ۳۰ دقیقه

پخت: ۶۰ دقیقه

تعداد : ۳ نفر

مواد لازم:

پیاز: ۳ عدد

لیمو ترش: ۲ عدد

آرد:۱۰۰ گرم

کره: ۱۵۰ گرم

شکر: ۲ قاشق غذاخوری

نعنا خشک: یک قاشق غذاخوری

دارچین:یک دوم قاشق غذاخوری

تخم مرغ :۲ عدد

نمک و زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه :

۱. پیازهای نگینی شده را در کره آب شده تفت دهید. آرد را به پیازهای طلایی شده اضافه کنید و سرخ کنید تا مزه خامی آن گرفته شود و با اضافه کردن آب بگذارید برای ۳۰ دقیقه بجوشد.

۲. با جوشیدن آب، آب لیمو و شکر را به مواد اضافه کنید و ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا مواد بپزد.

۳.نعنا و دارچین، نمک و زردچوبه را به مواد در حال پخت اضافه کنید و بعد از چند دقیقه سوپ پیاز را از روی حرارت بردارید.

۴. تخم مرغها را به سوپ پیاز خود اضافه کنید تا با حرارت سوپ بپزد.

نکته:

سوپ را می توانید با سبزیجات تازه مانند گشنیز، جعفری، پیازچه و یا ریحان تزئین کنید.