سوپ کدو حلوایی: طعمی گرم و دلپذیر برای روزهای سرد پاییز

4 آبان 1404

یک کاسه سوپ غلیظ، خامه‌ای، داغ و خوشمزه را تصور کنید که در شب‌های سرد پاییزی، همراه خوش‌عطر و طعم سفره شما می‌شود. سوپ کدو حلوایی یکی از محبوب‌ترین پیش‌غذاها در ایران و سراسر جهان است.

مواد لازم برای تهیه یک سوپ کدو حلوایی خوشمزه

مناسب برای: ۶ نفر

ارزش غذایی هر سهم: ۱۹۹ کالری

مواد لازم مقدار

پیاز متوسط (برش‌های نازک) 1 عدد
سیر (برش خورده) 3 حبه
هویج بزرگ (خرد شده) 5 عدد
کدو حلوایی (بدون دانه، پوست کنده و تکه‌های 3 سانتی‌متری) 300 گرم
روغن آووکادو یا روغن زیتون فرابکر 2 قاشق غذاخوری
زردچوبه آسیاب شده 1 قاشق چای‌خوری
نمک دریا و فلفل به میزان لازم
عدس قرمز خشک 1 پیمانه
عصاره سبزیجات 1.5 لیتر
علف لیمو (خرد شده) 1 قاشق غذاخوری
زنجبیل تازه (رنده شده) 1 قاشق غذاخوری
ماست طبیعی سبک یونانی (برای سرو) به میزان لازم

طرز تهیه سوپ کدو حلوایی مرحله به مرحله

ابتدا فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

پیاز، سیر، هویج و کدو حلوایی را روی سینی فر بچینید. روغن و زردچوبه را اضافه کرده و خوب هم بزنید تا مواد به روغن و زردچوبه آغشته شوند. حالا سبزیجات را به مدت ۲۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند، در فر کباب کنید.

در همین زمان، عدس، عصاره سبزیجات، علف لیمو (لمون گرس) و زنجبیل را در یک قابلمه بزرگ بریزید. در قابلمه را بگذارید و روی حرارت متوسط بجوشانید. پس از اینکه به جوش آمد، در قابلمه را بردارید و مجددا برای حدود ۳۰ دقیقه بپزید تا عدس‌ها نرم شوند.

پس از کباب‌شدن سبزیجات، آن‌ها را به مخلوط عدس پخته‌شده اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بپزید.

از گوشت‌کوب برقی برای مخلوط کردن سوپ استفاده کنید تا به غلظت دلخواهتان برسد. همچنین می‌توانید سوپ را در مخلوطکن پوره کنید.

برای سرو، سوپ را در کاسه بریزید، به آن ادویه بزنید و با کمی ماست یونانی تزیین کنید. نوش جان!

راز خامه‌ای شدن سوپ کدو حلوایی

راز خامه‌ای شدن سوپ در کدو حلوایی در همان قدم‌های ابتدایی یعنی بخارپزکردن یا کبابی کردن سبزیجات. ممکن است پیش‌تر بارها سوپ‌های گیاهی درست کرده باشید اما به غلظت دلخواهتان در تهیه سوپ خانگی نرسیده باشید. بسیاری از دستورهای پخت سوپ پیشنهاد می‌دهند برای خامه‌ای شدن سوپ از خامه‌های پاستوریزه استفاده شود.با این حال به شما قول می‌دهیم این راهکار صد درصد فاجعه‌بار خواهد بود!

برای خامه‌ای شدن سوپ کدو حلوایی کافی است چند دقیقه زمان بیشتری صرف کنید و اجازه دهید سبزیجات به خوبی در فر پخته شوند. این کار هم طعم آن را تشدید می‌کند و هم کمک می‌کند تا سوپ فوق العاده خامه‌ای شود؛ بدون آنکه نیاز به خامه واقعی داشته باشید. بنابراین می‌توانید این سوپ خوشمزه پاییزی را سبک‌تر و بدون لبنیات نوش جان کنید.