

# طرز تهیه سوپ شلغم و قارچ

یکی از انواع سوپ های مقوی و سالم می باشد که می توانید در زمستان ها و زمان هایی که نیاز دارید تا سیستم ایمنی بدن را افزایش دهید درست کنید. سوپ شلغم و قارچ به دلیل وجود شلغم داخل ترکیب این غذا دارای مواد مغذی می باشد که می توان به آهن و ویتامین سی و فیبر اشاره کرد و همچنین دارای مزه عالی و خوشمزه می باشد که ترکیب طعم شلغم با قارچ بسیار لذیذ و خوشمزه می باشد. سوپ شلغم و قارچ را می توانید برای مهمانی ها تهیه کنید و یک سوپ سالم و مقوی را سرو کنید. شما به دلخواه می توانید به این سوپ کمی رب گوجه فرنگی اضافه کنید و با شیر خامه سرو کنید.

## مواد لازم

شلغم	۷ عدد
سینه مرغ	۱ عدد
جو پرک	۷ قاشق غذا خوری
قارچ	۵ عدد
هویج	۱ عدد
پیاز	۱ عدد
لیمو ترش تازه	۱ عدد
گشنیز و جعفری	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه	به مقدار لازم

## طرز تهیه سوپ شلغم و قارچ

### مرحله اول: آماده سازی مواد

شلغم ها را بشورید و آن ها را پوست بگیرید. آن ها را روی تخته برش نگینی خرد کنید. پیاز ها را بشورید و پوست بگیرید. هویج را بشورید و پوست بگیرید و هویج ها را در صورت تمایل یا رنده کنید یا به صورت نگینی روی تخته برش خرد کنید. گشنیز و جعفری را بشورید و ریز خرد کنید. جو پرک را در کاسه بریزید تا خیس خورده شود. بعد از مدتی آن ها را از آبکش رد کنید تا آب اضافی آن خارج شود. قارچ را بشورید و پوست روی آن را با چاقوی تیز پوست کنید و

آن ها را روی تخته برش نگیمی خرد کنید.

## 2مرحله دوم: پخت و آماده سازی مرغ

سینه مرغ را بشورید و داخل قابلمه مناسب مقداری آب بریزید و مرغ را داخل آب با حرارت ملایم قرار دهید و پیاز پوست کرده را به آب مرغ اضافه کنید و ادویه ها را که شامی نمک، فلفل سیاه را اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱ ساعت مرغ پخته شود. بعد از این مدت پیاز را از آب بیرون آورید و صاف کنید و مرغ را هم بیرون آورید و داخل ظرفی ریش ریش کنید.

## 3مرحله سوم: پخت مواد

قابلمه آب مرغ را روی حرارت بگذارید و مواد از قبل آماده شده را که شامل شلغم نگینی خرد شده و هویج، قارچ را به همراه سبزی های خرد شده به قابلمه اضافه کنید و ۳۰ دقیقه زمان بدهید تا پخته شوند. بعد از این مدت و بعد پخت آن ها جو پرک را اضافه کنید و درب قابلمه را بردارید تا جو پخته شود. در این مرحله جو را به طور دائم هم بزنید تا آن ها ته نگیرند. بعد از پخت جو پرک شده ادویه ها را که شامل نمک و فلفل سیاه می باشند به همراه مرغ اضافه کنید و هم بزنید.

## 4مرحله چهارم: سرو سوپ قارچ و شلغم

در این مرحله بعد از پخته شدن مواد اجازه دهید تا سوپ کاملا جا افتاده شود و به غلظت برسد. سپس داخل ظرف مناسب سرو کنید. می توانید کنار سوپ از لیمو ترش تازه استفاده کنید و یا آب لیمو ترش را داخل سوپ بریزید و بعد سرو کنید. می توانید سوپ را به طور میکس سرو کنید، برای این کار شعله را خاموش کنید و اجازه دهید سوپ ولرم شود. سپس داخل دستگاه غذاساز یا میکسر بریزید و پوره کنید و دوباره داخل قابلمه بریزید و گرم کنید. و مقداری جعفری ریز شده برای تزئین استفاده کنید. نوش جان