



کمتر از ۴۰۰۰ تومان



کمتر از



باسرد شدن هوا، بازار سوپ و آش گرم شده و تمایل به خوردن این نوع غذاها بیشتر می شود. یکی از این سوپ های دلچسپ پاییزی که در عین ارزانی و زمان پخت کم بسیار پرخاصیت بوده، سوپ لبو است که در روزهای کرونایی بدن را به شدت تقویت می کند.

طرز تهیه سوپ لبو

سوپ سرخ

طرز تهیه



لبو، سیب زمینی، پیاز، هویج و ساقه کرفس را شسته، پوست کنده و خرد کرده و همراه برگ بو، فلفل و نمک در قابلمه مناسبی ریخته و آب مرغ را به آنها اضافه کرده و روی حرارت زیاد می گذاریم و وقتی جوش آمد در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم تا مواد خوب بپزد. وقتی از پخت کامل مواد مطمئن شدیم قابلمه را از روی حرارت برمی داریم تا کمی خنک شود سپس برگ بو را در آورده و سوپ را با گوشتکوب برقی می زنیم تا یکدست شود. در نهایت این سوپ خوش رنگ و خوش طعم را در ظرف مناسبی ریخته، با کمی خامه تزیین کرده و با آبلیموی تازه سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر



۱. لبوی متوسط: ۵ عدد (۱۰۰۰ تومان)
۲. برگ بو: یک عدد (۵۰۰ تومان)
۳. سیب زمینی متوسط: یک عدد (۳۰۰ تومان)
۴. آب مرغ: ۲ لیوان
۵. هویج متوسط: یک عدد (۲۵۰ تومان)
۶. پیاز متوسط: یک عدد (۵۰۰ تومان)
۷. ساقه کرفس: یک عدد
۸. آب لیموترش تازه: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰۰۰ تومان)
۹. نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
۱۰. خامه برای تزیین: به میزان لازم

این سوپ را می توانید سرد یا گرم سرو کنید و بنا به ذائقه تان مواد اولیه آن را کمی تغییر دهید.

نکات آشپزی



کمتر از ۴۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه سوپ شلغم

دشمن سرماخوردگی

شلغم یکی از سبزیجات پاییزی بسیار مفید برای بدن بوده که از سرماخوردگی جلوگیری کرده و در صورت ابتلا به آن، در بهبود زودتر کمک شایانی می کند. با خوردن سوپ شلغم می توانید خود را از شرییماری های فصلی نجات دهید.



طرز تهیه



عدس را قبل از پختن می شوئیم و با کمی آب ولرم خیس می کنیم و کنار می گذاریم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی روغن سرخ می کنیم. سپس به آن زردچوبه زده و نصف آن را برای تزیین روی سوپ برمی داریم. آب عدس را خالی کرده و همراه شلغم پوست کنده و خرد شده و آب مرغ به پیازداغ اضافه کرده و روی حرارت زیاد می گذاریم و وقتی به جوش آمد در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می کنیم. در این فاصله جعفری را پاک کرده، شسته و خرد می کنیم و وقتی مواد داخل قابلمه پخت آن را اضافه کرده و خوب هم می زنیم سپس فلفل و نمک سوپ را اندازه کرده و روی حرارت ملایم می گذاریم تا وقتی تمام مواد بپزد، آب آن کم شده و جا بیفتد. در نهایت آن را در ظرف مناسبی ریخته و با پیازداغ تزیین و با آبلیموترش تازه سرو می کنیم.

مواد لازم



۱. شلغم متوسط: ۵ عدد
۲. عدس: یک پیمانه
۳. پیاز بزرگ: یک عدد
۴. جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
۵. آب مرغ: ۲ لیوان
۶. نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

برای لعاب بیشتر می توان کمی برنج نیم دانه به سوپ اضافه کرد که علاوه بر لعاب، طعم بسیار بهتری به آن می دهد.

نکته آشپزی

