



## ۲۰ هزار تومان



## کمتر از



غذاهاست، اما برخی سوپ‌ها زمانبر هستند و وقت زیادی را باید برای درست کردن آنها صرف کرد، البته دستور پختی برای سوپ سریع و ارزان هم داریم که در این بخش آورده شده. مناسب برای افرادی که بیشتر وقتشان را می‌خواهند استراحت کنند و ترجیح می‌دهند هزینه زیادی هم نکنند.

شلغم یکی از بهترین سبزیجاتی است که در بهبود سرماخوردگی موثر است و با آن می‌شود سوپ خوش طعم با هزینه‌ای مناسب پخت.



### طرز تهیه



در ابتدای کار روغن را درون تابه ریخته و شروع به خرد کردن پیازها می‌کنیم.

جوی پرک، شلغم، پیاز و هویج خرد شده، کرفس و دو حبه سیر را همراه با یک فنجان خامه به مدت ۲ الی ۳ دقیقه درون روغن تفت می‌دهیم. بعد از تفت دادن و سرخ شدن آنها آب مرغ را به آرامی به مواد اضافه می‌کنیم و هم‌زمان مواد را هم می‌زنیم تا یکنواخت شود.

زیر شعله را زیاد می‌کنیم تا آب مرغ به جوش آید و بعد از آن شعله را کم می‌کنیم تا مواد پخته و جا بیفتد. بعد از گذشتن حدود ۴۰ دقیقه روی حرارت ملایم شوید خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم. سوپ آماده سرو است و می‌توانید پس از تزئین کردن آن با جعفری و سبزیجات دیگر، با آب لیموی تازه آن را میل کنید.

### مواد اولیه برای ۴ نفر



- ۱ شلغم خرد شده: یک پیمانه (قیمت: ۲۰۰۰ تومان)
- ۲ هویج خرد شده: نصف پیمانه (قیمت: ۱۰۰۰ تومان)
- ۳ جوی پرک: دو پیمانه (قیمت: ۲۰۰۰ تومان)
- ۴ کرفس خرد شده: نصف پیمانه (قیمت: ۱۰۰۰ تومان)
- ۵ سیر: دو حبه (قیمت: ۵۰۰ تومان)
- ۶ خامه: نصف پیمانه (قیمت: ۶۰۰۰ تومان)
- ۷ آب مرغ: دو پیمانه
- ۸ پیاز: یک عدد (قیمت: ۵۰۰ تومان)
- ۹ شوید خرد شده: یک سوم پیمانه (قیمت: ۵۰۰ تومان)
- ۱۰ نمک و فلفل: به میزان دلخواه
- ۱۱ لیمو ترش: ۲ عدد (قیمت: ۲۰۰۰ تومان)



## ۲۰ دقیقه



## کمتر از



خودتان دست به کار شوید و در ده دقیقه غذایی بی‌نظیر درست کنید.

مطمئن باشید این پیتزا یکی از آسان‌ترین پیتزاهای موجود است که پایه آن را قارچ پورتوبلو تشکیل می‌دهد. لازم به ذکر است که مواد مورد نیاز برای شش نفر است. سائز این پیتزا از پیتزاهای دیگر کمتر است و با توجه به نگارنگ بودن آن می‌توان در مهمانی‌ها در کنار مابقی غذاها همراهی‌تان کند و رنگ و لعاب خاصی به سفره‌تان بدهد.

### طرز تهیه



فر را روشن کرده و دمای آن را زیاد کنید. روغن، سیر خرد شده و چهار قاشق ادویه را در یک ظرف مخلوط کرده و ته هر قارچ را به این مواد آغشته کرده و در ظرف فر قرار دهید. هر کلاهک قارچ را با دو قاشق چایخوری سس پیتزا، یک چهارم فنجان پنیر موزارلا، شش تکه پیرونی و گوجه‌فرنگی‌های خرد شده و فلفل دلمه‌ای پر کنید. سپس در فر بپزید، بگذارید این مواد آن قدر حرارت ببینند تا پنیر ذوب شود و به رنگ طلایی درآید (حدود هشت دقیقه بعد از این که داخل فر قرار داده‌شد).

هنگام سرو کردن هم ادویه باقی مانده و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. برای این که طعم پیتزا خوشمزه‌تر شود، بهتر است کمی سس پیتزا آماده کرده و به آن اضافه کنید. برای درست کردن این سس می‌توان از سبزیجات و ادویه کمک گرفت.

### دستور پخت پیتزا پورتوبلو

## فست‌فود در خانه

رستوران‌ها اگر نتوانسته‌اند پیتزا را با طعم دلخواه مورد نظرشان آماده کنند بهتر است

### مواد لازم برای ۶ نفر



- ۱ شش فنجان قارچ پورتوبلو شسته شده
- ۲ دو قاشق سوپخوری روغن زیتون
- ۳ دو قاشق چایخوری سیر ریز شده
- ۴ شش قاشق چایخوری ادویه ایتالیایی
- ۵ سه چهارم فنجان سس پیتزا (سبزیجات و سیر)
- ۶ یک فنجان و نیم پنیر موزارلا کم چرب
- ۷ شش عدد گوجه ریز خرد شده
- ۸ یک عدد فلفل دلمه‌ای ریز شده
- ۹ نمک و فلفل به میزان لازم
- ۱۰ ۳۰ تکه کوچک پیرونی