



هزار تومان



کمتر از



کلم‌ها و مخصوصاً کلم بروکلی خواص بسیار زیادی دارند. سویی که با این کلم و سبزیجات دیگر پخته می‌شود سرشار از ویتامین و خاصیت بوده و یکی از مهم‌ترین اثرات آن درمان پوکی استخوان و تقویت و استحکام استخوان است.

طرز تهیه



جو پوست‌کنده را چند بار شسته، در قابلمه‌ای ریخته و با ۳ لیوان آب روی حرارت گذاشته و می‌پزیم. هویج، سیب‌زمینی و پیاز را خرد کرده و به جو پخته‌شده اضافه کرده و روی حرارت کم می‌گذاریم تا بپزند. سپس سبزی و کلم بروکلی را شسته، خرد کرده و به سوپ اضافه کرده و مواد را خوب هم می‌زنیم. وقتی تمام مواد کامل پخت و سوپ کم آب شد و جافتاد به آن روغن زیتون، آب لیموترش تازه و کمی نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و زنجبیل اضافه کرده، خوب هم زده و بعد از چند دقیقه آن را در ظرف مناسب ریخته و با نان تازه سرو می‌کنیم.

طرز تهیه سوپ کلم بروکلی

سوپ سبز

مواد اولیه



- ۱ کلم بروکلی: ۲۵۰ گرم (۱۰۰۰ تومان)
- ۲ جو پوست‌کنده: یک پیمانه (۲۰۰۰ تومان)
- ۳ هویج متوسط: ۲ عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ سیب‌زمینی متوسط: یک عدد
- ۵ سبزیجات شامل جعفری، گشنیز، تره و اسفناج: ۲۵۰ گرم (۱۰۰۰ تومان)
- ۶ پیاز متوسط: یک عدد
- ۷ روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری (۲۰۰۰ تومان)
- ۸ نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و زنجبیل: به میزان لازم
- ۹ آب لیموی تازه: به میزان لازم

اگر طعم روغن زیتون بودار را دوست داشته باشید بهتر است از آن استفاده کنید تا از مزه و خاصیت آن بهره‌مند شوید.

نکات آشپزی



۳۰ دقیقه



کمتر از



کال جوش یا کله جوش دارای کلسیم و فسفر فراوان بوده و طبع گرمی دارد و برای درمان پوکی استخوان بسیار مفید و موثر است. علت نامگذاری این غذا هم در روش طبخ آن نهفته است. در واقع به این دلیل به آن کال جوش می‌گویند که کشک نباید زیاد بجوشد و باید به اصطلاح کال باشد.

طرز تهیه کال جوش

به افتخار کشک

طرز تهیه



سیر و پیاز را پوست‌کنده، خرد کرده و در قابلمه‌ای ریخته و با روغن زیتون و با حرارت کم تفت داده و سرخ می‌کنیم. اگر تمایل به استفاده از گوشت داشتید در این مرحله آن را به پیازداغ و سیرداغ اضافه کرده و تفت داده و سرخ می‌کنیم. (می‌توانیم آن را قلقلی کنیم) سپس مغز گردوی خرد شده را به آن اضافه کرده و بعد از کمی تفت دادن حرارت را خاموش می‌کنیم. البته از مغزهای خرد شده دیگر هم می‌توان استفاده کرد. بعد در قابلمه دیگری چهار لیوان آب ریخته و روی حرارت گذاشته و وقتی به جوش آمد نمک، زردچوبه و مواد سرخ‌شده را به آن اضافه کرده و مواد را هم زده و حرارت را کم می‌کنیم. بعد از این که آب کال جوش کم شد کشک و نعنا یا پونه خشک را اضافه کرده و مواد را دوباره خوب با هم مخلوط کرده و بعد از چند دقیقه از روی حرارت برداشته (کشک نباید خیلی بجوشد) در ظرف مناسبی ریخته و ترجیحاً با نان سنگک تازه سرو می‌کنیم.

مواد لازم



- ۵ کشک: ۲۵۰ گرم
- ۵ مغز گردو: ۱۰۰ گرم
- ۵ سیر تازه: ۲ حبه
- ۵ پیاز متوسط: یک عدد
- ۵ نعنا یا پونه خشک: یک قاشق غذاخوری
- ۵ روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
- ۵ نمک و زردچوبه: به میزان لازم

این غذا به دلیل داشتن کشک زیاد برای افراد مبتلا به پرفشاری خون ضرر داشته و آنها باید تا حد ممکن از نمک و کشک پرنمک استفاده نکنند.

نکات آشپزی



سند کمیاتی، برگ سبز خودرو سمند سورن، مدل ۱۳۸۷، به رنگ خاکستری، به شماره انتظامی ایران ۱۳-۵۵۵۱۸۳، شماره موتور 12487193713، شماره شاسی NAACC1CF39F411405 به نام محمد حجازی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

سند کمیاتی، برگ سبز خودرو سایپا هاج یک، مدل ۱۳۹۳، به رنگ سفید، به شماره انتظامی ایران ۱۳-۸۱۵۵۸۳، شماره موتور 5172642، شماره شاسی NAS431100E5791953 به نام رضا جهانبخش مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.