



۵۰ دقيقه



كمتر از



روش پخت شوربا

سوپ تقويت كننده

شوربا يكي از ساده ترين و در عين حال خوشمزه و پرخا صيت ترين سوپ ها ست كه به راحتی و در زمان كوتاهي تهيه شده و سرشار از خاصيت بوده و بدن را تقويت مي كند. برطرف كننده ضعف جسماني و يكي از بهترين گزينه ها براي ايام سرد سال است.

طرز تهيه



پوست يكي از پيازها را كنده و رنده مي كنيم و با گوشت، نمك، فلفل و زردچوبه خوب مخلوط كرده و به شكل قلقلی در آورده و كنار مي گذاريم. برنج نيم دانه، ماش و عدس را شسته در قابلمه مناسبی ريخته و با كمی آب روی حرارت می گذاريم تا جوش بيايد سپس حرارت را كم كرده و نمك، فلفل، زردچوبه و قلقلی ها را در آن ريخته و در قابلمه را می گذاريم و بعد از چند دقيقه پوست شلغم ها را گرفته و رنده درشت كرده و همراه سبزی خرد شده سوپ به مواد اضافه كرده و دوباره در قابلمه را می گذاريم تا سوپ به آرامی جوشيده، مواد پخته شده و جا بيفتد. در نهايت شوربا را در ظرف مناسبی ريخته و داغ سرد می كنيم.

مواد اوليه



۱ گوشت چرخ كرده: ۲۵۰ گرم

۲ پياز متوسط: ۲ عدد

۳ برنج نيم دانه، ماش و عدس: روی هم يك پيمانه

۴ سبزی تازه خرد شده شامل جعفری و گشنيز و اسفناج:

يك پيمانه

۵ شلغم متوسط: ۲ عدد

۶ نمك، فلفل و زردچوبه: به ميزان لازم

نكات آشپزی



به جای سبزی سوپ می توان از شوييد تازه استفاده كرد. برای افراد بیمار اگر شوربا با ماهيچه پخته شود تاثيرش مانند معجزه خواهد بود.



آراستگي پوشش كارمندان خود را به ما بسپاريد

پوشاك فرم

اولين ارائه دهنده تخصصی پوشاك ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خيابان وليعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵ همراه: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com

<p>سند مالکیت خودرو سایپا تیبا ۲ مدل ۱۴۰۰ به رنگ مشکی شماره انتظامی ایران ۶۷-۸۵۷-۶۳ شماره موتور M15/9254358 و شماره شاسی NAS821100M1328669 به نام فاطمه صفری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>	<p>مدرک فارغ التحصیلی اینجانب بهزاد شادبخش فرزند علی به شماره شناسنامه ۷۸۸ شماره ملی ۱۲۸۷۸۹۵۸۳۲ صادره از اصفهان در مقطع کارشناسی رشته مترجمی زبان صادره از واحد دانشگاه شهرضا با شماره ۳۴۹۰۵۰ مورخ ۱۳۸۰/۰۱/۱۶ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرضا خیابان پاسداران ارسال نماید.</p>
<p>برگ سبز خوردو تراکتور ۲۸۵ تک دیفرانسیل مدل ۱۳۹۲ شماره موتور LFW89732A شماره شاسی N3HKSA1CDEN14146 به نام عطاءاله میرزائی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</p>	<p>برگ سبز خوردو پراید ۱۳۱ تیپ SE رنگ سفید مدل ۱۳۹۷ پلاک ایران ۳۸-۵۵۷-۳۶ شماره موتور m136100735 شماره شاسی nas411100/1101574 به نام سجاد زارعی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.</p>
<p>پلاک مشخصات ساخت و نصب (شاسی و بدنه) خوردو دو سی یلو مدل ۱۳۷۸، به رنگ سبز اطلسی روغنی، شماره انتظامی ایران ۵۳-۶۵۳-۵۸ شماره موتور G15MF765002B و شماره شاسی IR78165009065 به نام حسن معتمدی محمدآبادی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>	<p>کارت دانشجویی اینجانب فائزه هاشمی به شماره دانشجویی ۹۵۱۳۴۳۰۷۷ دانشگاه علم و فرهنگ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p>