



۵۰ دقیقه



کمتر از



طرز تهیه سوپ کرفس و هویج

غذای گرم ترکیبی

سوپ‌های ترکیبی سبزیجات یکی از بهترین گزینه‌ها برای وعده شام در ایام سرد سال است که پخت آن در صورت در دسترس بودن مواد اولیه، بسیار راحت بوده و در کمترین مدت آماده خواهد شد.

طرز تهیه



پیاز را خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و با کمی کره یا روغن روی حرارت گذاشته و تفت می‌دهیم و وقتی کمی سرخ شد سیر، هویج و شاخه‌های کرفس را خرد کرده و شسته و به آن اضافه کرده و تفت می‌دهیم. سیب‌زمینی را هم خرد کرده و همراه آب مرغ به مواد اضافه کرده و حرارت را زیاد می‌کنیم و وقتی جوش آمد در قابلمه را گذاشته و حرارت را کم می‌کنیم تا مواد بپزد. گل کلم یا کلم بروکلی خرد شده را همراه نمک، فلفل و ادویه مورد نظر به سوپ اضافه می‌کنیم و بعد از چند دقیقه جوشیدن، قابلمه را از روی حرارت برداشته و در صورت تمایل و برای خوشمزه‌تر شدن سوپ، کمی پنیر چدار رنده شده روی آن ریخته و سپس در ظرف مناسبی ریخته و سرو می‌کنیم.

مواد اولیه



- ۱ هویج متوسط: ۲ عدد
- ۲ کرفس: ۲ شاخه
- ۳ سیب‌زمینی متوسط: ۷ آب مرغ: ۴ لیوان
- ۴ پیاز متوسط: یک عدد
- ۵ سیر تازه: ۲ حبه
- ۶ کلم بروکلی یا گل کلم
- ۷ خرد شده: یک لیوان
- ۸ روغن یا کره: به میزان لازم
- ۹ نمک، فلفل و ادویه: به میزان لازم



نکات آشپزی

* برای خوشمزه‌تر شدن این سوپ در انتهای کار می‌توان کمی پنیر چدار به آن اضافه کرد.
* این سوپ را برای مصرف کودکان و افراد سالمند می‌توانیم میکس کنیم.

آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه‌دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراه: ۰۹۱۳۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com



نوبت دوم

گواهینامه موقت پایان تحصیلات به شماره ۱۶۳۲ به نام محسن فرخنده پی فرزند یداله متولد ۱۳۶۵ رشته مهندسی برق - قدرت - سیستم‌های قدرت مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته دانشگاه آزاد اسلامی واحد دشتستان مقفود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و سند کمپانی و پلاک متعلق به موتورسیکلت انرژي CDI125 مدل ۱۳۸۹ به رنگ قرمز شماره انتظامی ۶۲۱-۶۷۶۴۶ شماره موتور NRG91311765 و شماره شناسی N1K***125E8907495 به نام محمدرضا میریان مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.