

مطبخ خانه



این هفته:

سوپ دلچسب برای روزهای سرد

چه می خواهیم؟

کدو حلوائی خرد شده:

۳ لیوان

سیب زمینی:

یک عدد

پیاز: یک عدد

هویج: یک عدد

سیر: یک حبه

آب گوشت:

۲ لیوان

خامه صبحانه:

۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه: به

مقدار کافی

زردچوبه و روغن:

به مقدار کافی

چطور درست کنیم؟

برای تهیه سوپ کدو حلوائی خوشمزه ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد می کنیم، سپس به همراه کمی روغن به یک قابلمه مناسب اضافه می کنیم. در ادامه قابلمه را روی حرارت قرار داده و پیاز را تفت می دهیم تا سبک شود.

در این مرحله مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به پیاز اضافه می کنیم و تفت دادن را ادامه می دهیم تا عطر ادویه ها خارج شود. در ادامه سیر را رنده کرده و به قابلمه اضافه می کنیم، سپس کمی تفت می دهیم تا عطر سیر خارج شود.

حالا پوست کدو حلوائی را می گیریم، سپس به قابلمه اضافه می کنیم و به همراه دیگر مواد کمی تفت می دهیم. در ادامه دو لیوان آب جوش به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم کدو حلوائی به طور کامل بپزد.

در همین حین هویج و سیب زمینی را پوست می گیریم، سپس به صورت ریز خرد و به قابلمه اضافه می کنیم. در ادامه در قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم مواد سوپ به مدت ۳۰ دقیقه بپزند.

پس از گذشت ۳۰ دقیقه عصاره گوشت را به همراه مقداری نمک و ادویه به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم مواد سوپ به مدت ۳۰ دقیقه دیگر بپزند.

در این مرحله سوپ را با استفاده از بلندریا میکسر به صورت پوره در می آوریم. حالا اجازه می دهیم سوپ با حرارت ملایم به غلظت دلخواه مان برسد، سپس آن را درون ظرف مناسب می ریزیم و به همراه خامه سرو می کنیم.



■ کدو تنبل خاصیت آنتی اکسیدانی فوق العاده ای دارد که از بروز سرماخوردگی و آنفلوآنزا جلوگیری می کند. کدو تنبل منبع خوبی از ویتامین C است که یک آنتی اکسیدان قوی است و همچنین حاوی بتاکاروتن است که به جلوگیری از آسیب UV و بهبود بافت پوست کمک می کند. این کار به ارتقای تولید کلاژن کمک می کند در نتیجه باعث بهبود بافت و کشش پوست شما می شود. پوست را از آسیب شدید چین و چروک و حتی سرطان پوست محافظت می کند. همچنین منبع خوب ویتامین A، ویتامین C و سرشار از آنتی اکسیدان ها، مثل اکسانتین ها کاروتن ها و لوتئین هاست. همچنین منبع خوبی مانند ویتامین های B کمپلکس، فولات، نیاسین، پریدوکسین، پانتوتنیک اسید و تیامین است. حاوی مواد معدنی غنی از آهن، مس، پتاسیم، کلسیم و فسفر هستند.

موسسه فرهنگی - مطبوعاتی جام جم، برگزار می کند



مدرسه ی تربیت منتقد، به عنوان اولین و جامع ترین مرکز تربیت تحلیلگران و منتقدین سینما، با **شناخته شده ترین مدرسین سینما،** قصد دارد، کارشناسان، منتقدان و روزنامه نگاران را پرورش دهد تا بتوانند درست فیلم ببینند و عمیق و دقیق، آن را تحلیل کنند.

برای ثبت نام فایلی شامل مشخصات، مهارت ها، سوابق و نمونه کارها (در صورت وجود) را به نشانی QR کد زیر ارسال فرمایید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام لطفاً با شماره ۰۲۱۲۳۰۰۴۱۰۷ تماس بگیرید.



برای ثبت نام اسکن کنید



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر 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