

سوپ «گرمو» کردی



مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۳ ساعت
تعداد نفرات ۴ نفر

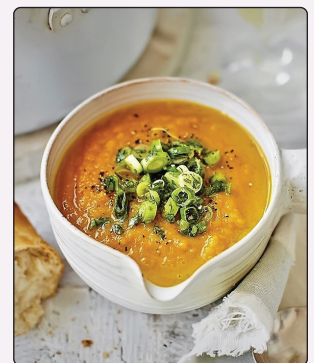
سوپ گرمو یکی از غذاهای محلی کرد هاست که به دلیل داشتن آب مرغ، قلم و حبوبات مغذی به همراه سیب زمینی ارزش غذایی زیادی دارد. وجود سیب زمینی در این سوپ آن را به منبع کربوهیدرات و یک غذای کامل تبدیل کرده است.

مواد لازم

- نخود آبگوشتی و لوبیا قرمز: یک لیوان ● جوی پوست کنده: نصف لیوان
- سیب زمینی: ۲ عدد ● آب قلم یا آب مرغ: ۲ لیوان ● پیاز بزرگ: یک عدد ● نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم ● روغن: به میزان لازم ● جعفری تازه: یک دسته

روش تهیه

۱. لوبیا، نخود و جو را که از شب قبل خیسانده شده، با مقداری آب داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا حبوبات به مدت نیم ساعت نیم پز شود.
۲. پیاز رنده شده را تفت دهید. وقتی پیاز نرم و طلایی شد، زردچوبه و فلفل سیاه را اضافه کنید.
۳. حبوبات پخته را داخل پیاز داغ بریزید. مقداری آب جوش اضافه کنید و در قابلمه را ببندید. حرارت اجاق گاز را کم کنید و حدود ۲ ساعت زمان بدهید تا حبوبات کاملاً بپزد.
۳. آب قلم را همراه با سیب زمینی نگینی شده به قابلمه سوپ اضافه کنید و دوباره درب قابلمه را ببندید.
۴. صبر کنید تا سوپ ۴۵ دقیقه دیگر بپزد و حسایی لعاب ببندد. سپس آن را با جعفری تزئین کنید.



نکته

اگر از قرص استاک استفاده می کنید حواستان باشد که در ترکیبات استاک نمک وجود دارد. در آخر غذا را مزه کنید و اگر نیاز بود نمک اضافه کنید. به جای قرص استاک می توانید از دو لیوان آب مرغ استفاده کنید.

چطور با سبزی معروف حاوی نشاسته غذاهای آبکی درست کنیم؟

سیب زمینی در قاشق سوپ خوری!

✓ **نیلوفر ذوالفقاری**
اگر با خواص غذایی سیب زمینی آشنا باشید، متوجه می شوید که چرا بهترین سر آشپزها در بسیاری از غذاها ایشان از این ماده استفاده می کنند. حتی برخی پزشکان چرا معتقدند مصرف سیب زمینی باید در برنامه غذا بی گروه های سنی مختلف گنجانده شود. شما با سیب زمینی می توانید غذاهای متنوعی تهیه کنید؛ برای همین برایتان دستور پخت چند مدل سوپ را آماده کرده ایم که سیب زمینی جزو مواد اصلی آنهاست.

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۴۵ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر

مواد لازم

- پیاز یک عدد ● هویج: ۲ عدد ● سبزی: ۳ حبه ● سیب زمینی: ۸ عدد ● استاک مرغ: ۴ لیوان ● کره: ۳ قاشق غذاخوری ● آرد: ۳ قاشق غذاخوری ● شیر پرچرب: ۲ لیوان ● خامه صبحانه (اختیاری): یک لیوان ● ترخون خشک: یک قاشق چایخوری ● جعفری یا گشنیز: ۲ قاشق غذاخوری ● روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم ● آب: به میزان لازم



سوپ سیب زمینی با شیر

روش تهیه

۱. پیاز را نگینی خرد و هویج را رنده کنید سپس این مواد را با کمی روغن تفت دهید.

۲. سیرهای پوست کنده را رنده و به مواد اضافه کنید. حال سیب زمینی ها را پس از خرد کردن به قطعات بزرگ در قابلمه بریزید.
۳. استاک مرغ یا آب مرغ را اضافه کنید و منتظر بمانید تا سیب زمینی ها بپزند سپس همه مواد را با گوشت کوب یا غذا ساز پوره کنید.
۴. آرد را با مقداری کره تفت دهید، شیر را گرم و مواد سوپ و آرد را به آن اضافه کنید، سپس سبزی های خرد شده، نمک، فلفل و زردچوبه را هم در قابلمه بریزید و صبر کنید تا سوپ جا بیفتد.

نکته

می توانید روی این سوپ خامه بریزید، اما در این صورت سوپ چرب تر و پرکالری تر خواهد داشت.

سوپ سیب زمینی بالویا و سبزی

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- سیب زمینی: ۳ عدد ● پیاز کوچک: یک عدد ● لوبیا سفید: یک لیوان ● آب مرغ یا گوشت: ۴ فنجان ● سبزی: یک حبه سبزی سوپ: ۲ قاشق غذاخوری ● آبلیمو یا سرکه: یک قاشق غذاخوری ● روغن و آب: به میزان لازم ● نمک و ادویه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. پیاز و سیر خرد شده را با کمی روغن تفت دهید. در این فرصت لوبیا را با ۲ لیوان آب بپزید.
۲. سیب زمینی ها را مکعبی خرد کرده و در آب روی حرارت قرار دهید. آب مرغ یا گوشت را گرم کنید.
۳. لوبیاهای پخته شده را در آب مرغ یا گوشت گرم بریزید. کمی صبر کنید تا نرم تر شود بعد سیب زمینی های پخته را به همراه پیاز و سیر در قابلمه بریزید.
۴. سبزی سوپ را همراه نمک و ادویه ها به مواد اضافه کنید. حال آبلیمو و سرکه را بر اساس سلیقه خودتان در سوپ بریزید. ۱۰ دقیقه صبر کنید تا سوپ جا بیفتد.

نکته

می توانید در کنار لوبیا از حبوبات دیگر مثل عدس یا نخود هم در این سوپ استفاده کنید.

سوپ سیب زمینی و بروکلی

مناسب کودکان و بزرگسالان و رژیم ها
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- کره: ۴ قاشق غذاخوری ● پیاز: یک عدد ● سبزی: ۳ حبه ● کلم بروکلی: ۸۰۰ گرم ● سیب زمینی متوسط: ۵ عدد ● آب مرغ: ۳ لیوان ● آب: ۳ لیوان ● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم ● پنیر رنده شده پارمزان: نصف لیوان

روش تهیه

۱. کره را در یک قابلمه بزرگ، روی حرارت متوسط آب کنید سپس پیازها را تفت دهید تا رنگش تغییر کند.
۲. سیر، ساقه های بروکلی، سیب زمینی، آب مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را به قابلمه اضافه کنید و روی حرارت زیاد بجوشانید.
۳. حرارت را کم کرده، به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید مواد درون قابلمه آرام بجوشند و نرم شوند.
۴. با استفاده از همزن، مواد سوپ را پوره کرده و دوباره بگذارید پوره آرام بجوشد. حال بروکلی را اضافه کنید و تا زمانی که نرم شوند آنها را بجوشانید سپس پنیر پارمزان را اضافه کنید. البته مقداری از آن را برای تزئین نگه دارید.

نکته

برای شستن کلم بروکلی آن را سرو ته در یک ظرف بزرگ حاوی آب و کمی سرکه قرار دهید تا بین گل های آن کامل شسته شود.

سوپ سیب زمینی با بیکن

مناسب کودکان و بزرگسالان
زمان پخت ۴۰ دقیقه
تعداد نفرات ۴ نفر



مواد لازم

- بیکن خرد شده: ۸ ورقه ● پیاز: ۲ عدد کوچک ● سبزی: ۳ حبه ● کرفس: ۲ ساقه ● آب یا استاک مرغ: ۳ لیوان ● سیب زمینی: ۲ عدد بزرگ ● آویشن خشک: نصف قاشق مرباخوری ● خامه غلیظ: نصف لیوان ● نشاسته ذرت: یک قاشق مرباخوری ● نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم ● کره: به میزان لازم

روش تهیه

۱. سیب زمینی ها را آب پی یا بخار پز کنید تا نرم شوند.
۲. بیکن ها را با کره تفت دهید تا ترد شوند و صبر کنید تا بیکن های ترد شده خنک شوند.
۳. پیازها و ساقه کرفس را ریز خرد کنید. آنها را همراه سیر کمی تفت دهید تا نرم شوند.
۴. آب مرغ را گرم کنید و سیب زمینی و بقیه مواد را در آن بریزید. در آخرین مرحله هم آویشن خشک، نمک، فلفل و زردچوبه را اضافه کنید سپس خامه و نشاسته حل شده را به سوپ بیفزایید و هم بزنید تا سوپ یکدست شود.

نکته

می توانید با بیشتر کردن میزان خامه و نشاسته، غلظت سوپ را افزایش دهید.