

## سوپ هویج و خامه تبریزی



زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه

زمان پخت ۴۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

### مواد لازم

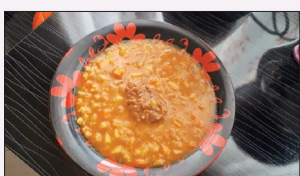
- هویج: یک عدد • جو: ۲ لیوان
- شیر: ۴ لیوان • آب مرغ: ۳ لیوان
- خامه: یک لیوان
- جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- آبلیمو و نمک و فلفل: به میزان لازم

### روش تهیه

۱. جو خیس خورده را با یک فنجان آب مرغ و مقداری کره بپزید.
۲. هویج‌ها را ریز خرد کنید و به مخلوط جو در حال پخت اضافه کنید.
۳. شیر و خامه هم‌دمای سوپ را به مخلوط جو و هویج اضافه کنید، سپس آدو به‌ها را بپزید.
۴. اجازه دهید که سوپ ۱۵ دقیقه بپزد و در پایان جعفری را اضافه و حرارت را خاموش کنید.

هویج‌های زنده و شسته شده را در یک پارچه تمیز بگذارید تا رنگ نازکی هویج پاک شود و غذایان رنگ هویج بگیرد.

## سوپ گوشت و هویج



زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

زمان پخت ۳۰ دقیقه

تعداد نفرات ۴ نفر

### مواد لازم

- هویج: ۶ عدد • پیاز: یک عدد
- فلفل دلمه‌ای قرمز: ۲ عدد
- سیر: ۶ حبه • گوشت چرخ‌کرده: ۱۵۰ گرم
- شیر: ۲ لیوان • نمک، فلفل و روغن: به میزان لازم

### روش تهیه

۱. هویج و فلفل دلمه‌ای را خرد کنید و همراه پیازهای ورقه شده و سیر در سینی فر بچینید. روی مواد روغن زیتون و نمک بپزید و در فر کبابی کنید.
۲. مواد را پوره کنید و در قابلمه‌ای بپزید.
۳. گوشت چرخ‌کرده را با سیر و نمک ورز دهید و به شکل گلوله‌های کوچک، در تابه‌ای سرخ کنید.
۴. شیر را به پوره سبزیجات اضافه کنید و وقتی مواد غلیظ شد، گوشت سرخ شده را به آن اضافه کنید. صبر کنید تا سوپ جا بیفتد.

می‌توانید از خامه و جعفری برای تزئین این سوپ استفاده کنید.

## از ترکیب هویج و مواد اولیه دیگر، سوپ‌های متنوع درست کنید

# یک کاسه سوپ هویجی داغ

✓ نیولوفر ذوالفقاری  
سوپ از محبوب‌ترین پیش‌غذاهای پاییز و زمستان است. یکی از مهم‌ترین مواد اولیه که پایه اصلی تهیه سوپ‌های مقوی محسوب می‌شود، هویج است. ترکیب هویج با سبزی‌های پرخاصیت، حبوبات، غلات و لبنیات، سوپ‌های متنوع، خوش‌رنگ و خوش‌طعمی می‌سازد که می‌تواند پای ثابت سفره‌ها پتان شود. روش تهیه چند مدل سوپ متفاوت با هویج را آموزش داده‌ایم که انتخاب خوبی برای این روزهای پاییزی محسوب می‌شود.

## سوپ هویج و تره

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه  
زمان پخت ۶۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر

### مواد لازم

- هویج پخته: ۵ عدد • تره: یک دسته کوچک • سینه مرغ: یک عدد کوچک • پیاز: یک عدد
- خامه صبحانه: یک لیوان • شیر: یک لیوان • آب: ۳ لیوان • برنج: یک و نیم لیوان
- نمک و زعفران: به میزان لازم



- روش تهیه**
۱. مرغ را به قطعات کوچک تقسیم کنید و همراه پیاز تفت دهید. مقداری نمک و زعفران هم بیفزایید.
  ۲. آب و برنج را به قابلمه اضافه کنید و اجازه دهید کاملاً با هم بپزد.
  ۳. بعد از نیم ساعت هویج را به سوپ اضافه و مواد را با مخلوط کن یا غذاساز پوره کنید.
  ۴. تره ریز شده و شیر را اضافه کنید و بگذارید سوپ یک ربع با حرارت ملایم بجوشد. در مرحله آخر هم خامه را اضافه کنید.

قبل از اضافه کردن خامه، آن را با کمی از مایه سوپ ترکیب کنید تا هم‌دمای مواد شود.

## سوپ هویج و بروکلی

زمان آماده سازی ۲۵ دقیقه  
زمان پخت ۳۵ دقیقه  
تعداد نفرات ۶ نفر



### مواد لازم

- هویج: ۲ عدد • بروکلی: ۵۰۰ گرم
- سیب‌زمینی متوسط: یک عدد • پیاز: یک عدد
- شیر: ۲ لیوان • خامه: نصف لیوان
- کره: ۲ قاشق غذاخوری • آرد: یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به میزان لازم

### روش تهیه

۱. کلم بروکلی را خوب بشویید، سپس به قطعات کوچک خرد کنید.
۲. هویج، پیاز و سیب‌زمینی خرد شده را در قابلمه‌ای تفت دهید، سپس بروکلی را به آن اضافه کنید و روی مواد آب جوش بریزید.
۳. آرد را در قابلمه‌ای دیگر در کره تفت دهید. شیر را آرام اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا سس بشامل قوام بیاید.
۴. سبزیجات پخته را به قابلمه سس بشامل اضافه کنید. با جا افتادن مواد را پوره و در مرحله آخر خامه را اضافه کنید.

می‌توانید برای خوش طعم شدن سوپ از عصاره مرغ استفاده کنید.

## سوپ هویج و کدو سبز

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه  
زمان پخت ۴۰ دقیقه  
تعداد نفرات ۴ نفر



### مواد لازم

- هویج متوسط: یک عدد • کدو سبز: یک عدد
- سیب‌زمینی: یک عدد کوچک • پیاز: یک عدد
- کره: ۲ قاشق غذاخوری • سیر: یک حبه
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری • کره: ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری • شیر: یک لیوان • جعفری یا شوید: یک لیوان
- نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

### روش تهیه

۱. پیاز خرد شده را در روغن زیتون و کره تفت دهید. سیب‌زمینی، کدو، سیر و هویج را بشویید و ریز خرد کنید، سپس به پیاز سرخ شده اضافه کنید.
۲. در ادامه کدو را اضافه کنید و ۶ لیوان آب هم روی مواد بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم پخته شود.
۳. آرد را در کره تفت دهید و وقتی خامی‌اش گرفته شد، همراه شیر به سوپ اضافه کنید.
۴. جعفری، شوید و آدو به‌ها را به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید مواد جا بیفتد.

می‌توانید همه مواد را در مخلوط کن پوره کنید تا در نهایت سوپ بافت خامه‌ای پیدا کند.

## سوپ عدس و هویج

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه  
زمان پخت یک ساعت  
تعداد نفرات ۴ نفر



### مواد لازم

- هویج متوسط: ۵ عدد • عدس: ۲ لیوان
- پیاز متوسط: ۲ عدد • سیر: یک حبه
- آب گوشت یا مرغ: ۶ لیوان • کره: ۵۰ گرم
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

### روش تهیه

۱. پیازهای نگینی و سیر خرد شده را در کره تفت دهید تا کمی طلایی شود، سپس زردچوبه را اضافه کنید.
۲. هویج‌ها را نگینی درشت خرد کنید و در پیاز و سیر خوب تفت دهید.
۳. عدس را به مایه سوپ اضافه کنید و به تفت دادن مواد ادامه دهید تا خامی‌اش گرفته شود.
۴. آب گوشت یا مرغ را اضافه کنید و بگذارید مواد کاملاً پخته شود و جا بیفتد.

برای اینکه این سوپ بافت بهتری داشته باشد، باید آب بیشتری به آن اضافه کنید تا شبیه خوراک نشود.