

سوپ کدو حلوائی با مرغ



زمان آماده سازی ۳۰ دقیقه
تعداد نفرات ۸ نفر
زمان پخت ۸۵ دقیقه

مواد لازم

- کدو حلوائی: یک کیلو و ۲۵۰ گرم
- کره یا روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- سینه یا فلیه مرغ: ۵۰۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- سیر زنده شده: ۲ حبه
- آب مرغ: ۵ پیمانه
- هویج: ۲ عدد
- جوز هندی پودر شده: یک چهارم قاشق چایخوری
- ریحان و آویشن: به میزان لازم
- آب پرتقال تازه: ۲ پیمانه
- پوست پرتقال زنده شده: به میزان لازم
- سرکه سیب: ۲ قاشق غذاخوری
- فلفل سفید: یک دوم قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز: یک چهارم قاشق چایخوری
- نمک و آبلیموی تازه: به میزان لازم
- خامه یا ماست: یک سوم پیمانه
- تخم کدوی بوداده: برای تزیین

روش تهیه

- پیاز خرد شده را سرخ کنید و سپس سیر له شده را بیفزایید. چند ثانیه بعد سینه مرغ را تفت داده و نمک بزنید؛ در ظرف را ببندید تا با حرارت متوسط ۱۰ دقیقه بپزد سپس سینه مرغ را از قابلمه خارج کرده و کناری بگذارید.
- هویج رنده شده، کرفس خرد شده، فلفل ها، سبزی های خشک، جوز هندی و آب مرغ را مخلوط کرده و بگذارید با شعله کم حدود ۱۵ دقیقه بپزد.
- کدوی پخته شده را به مواد بیفزایید. پس از گذشت چند دقیقه سرکه، آب پرتقال و رنده پوست پرتقال را اضافه کرده و اجازه دهید تا کمی غلیظ شود. مواد آماده شده را با گوشت کوب برقی له کنید تا یکپارچه و گرمی شود؛ حدود نصف یا کمتر از مرغ پخته را ریش ریش کنید داخل سوپ ریخته و با قاشق به هم می زنیم. در نهایت غذای خود را با خامه، سینه مرغ و تخم کدو تزیین کرده و با برش های لیمو ترش سرو کنید.

نکته
برای پخت کدو می توان آن را به قطعات کوچک تقسیم کرد و به روش بخار پز پخت تا نرم شود.

ترفندهایی برای داشتن سوپ خوشمزه

- اگر آب مرغ مصرفی شما نمک داشت، نمک را از مواد اولیه غذا حذف کنید.
- کدو حلوائی های بیضی و مخروطی شکل، شیرین تر از کدو های گرد هستند و می توانند گزینۀ بهتری برای تهیه سوپ باشند.
- اگر می خواهید عطر و طعم منحصر به فردی به سوپ خود بدهید، کافی است تا یک برش نارنج تازه، کنار هر ظرف سوپ سرو کنید.
- برای جلوگیری از فساد و خراب شدن سوپ کدو تنبل، دقت کنید که سوپ بیرون یخچال نماند؛ همچنین ظرف نگهداری غذا باید کاملاً تمیز باشد.

سیستم ایمنی بدن تان را با تهیه این سوپ ها تقویت کنید درمانگر سرما خوردگی

سحر موسوی نسب ✓ سوپ های کدو حلوائی از غذاهای خوشمزه و پر طرفدار فصل پاییز و زمستان است که با دستورهای متنوعی پخته می شود. این سوپ ها به دلیل وجود کدو حلوائی سالم و مقوی و برای درمان و پیشگیری از سرما خوردگی مناسب هستند. کدو حلوائی حاوی مقادیر غنی از آنتی اکسیدان های قوی است؛ به همین دلیل می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. اگر فصل پاییز و زمستان زیاد سرما می خورید، می توانید سوپ ها را در منوی غذایی خود جای دهید؛ چون علاوه بر طعم متفاوت، خوش رنگ و باعث باز شدن اشتها می شوند. اگر شما نیز به دنبال کشف بیشتر دنیای کدو حلوائی به عنوان یک خوراکی بسیار مقوی و در عین حال خوشمزه هستید، طرز تهیه سوپ کدو حلوائی برایتان جالب و کار آمد خواهد بود.

سوپ کدو حلوائی

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۲۵ دقیقه



مواد لازم

- کدو حلوائی: ۱.۵ کیلو
- پیاز: یک عدد
- کوکچ: سیر: ۲ حبه
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- کره: یک قاشق غذاخوری
- آب مرغ یا آب گوشت: یک لیوان
- نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه

- پیازها را نگینی خرد کنید و در ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون کمی تفت دهید. سپس سیر له شده را هم بیفزایید تا سرخ شود. پوست کدو حلوائی را بگیریید و به تکه های کوچک خرد کنید.
- در ادامه کدوی خرد شده، آب مرغ یا آب گوشت و ادویه ها را به ترکیب سیر و پیاز اضافه کنید تا بپزد.
- وقتی همه مواد را اضافه کردید، شعله را زیاد کنید تا مخلوط مواد به جوش بیاید. سپس شعله را کم کنید، در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه بپزد تا کدو حلوائی کاملاً نرم شود.

نکته
برای لعاب و سوپ، نیازی به اضافه کردن مواد دیگر مانند خامه یا آرد مخصوص نیست؛ چرا که خود کدو حلوائی به تنهایی لعاب بسیار خوبی را به بافت این غذای دهد.

سایز تکه های خرد شده کدو حلوائی مهم نیست اما تکه های کوچک تر با سرعت بیشتری می پزد.

کدو حلوائی با عدس

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۳۵ دقیقه



مواد لازم

- کدو حلوائی: یک عدد
- پیاز بزرگ: یک عدد
- عدس: یک پیمانه
- آرد: یک قاشق غذاخوری
- زردچوبه، زیره، پودر سیر و دارچین: به میزان لازم

روش تهیه

- کدو حلوائی را پوست بگیریید و داخل آن را تمیز کنید.
- پیاز خرد شده را داخل روغن سرخ کنید سپس آرد را روی آن بپاشید و تفت دهید.
- زردچوبه، زیره، دارچین و سیر را با یک پیمانه عدس و ۲ لیوان آب به پیاز تفت داده بیفزایید سپس در قابلمه را بگذارید تا عدس بپزد.
- در تابه کمی روغن ریخته و کدو حلوائی برش داده شده را در روغن تفت دهید سپس کدو حلوائی ها را به قابلمه عدس اضافه کرده و بگذارید سوپ آماده شود.
- سوپ را میکس کنید سپس از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود.

نکته
برای شکل تر شدن رنگ کدو حلوائی، می توان از کمی خامه صبحانه و مقداری جعفری تازه یا حتی گنجد و سیاه دانه استفاده کرد؛ استفاده از این مواد طعم دلچسپی ایجاد می کند.

کدو حلوائی با خامه

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۲ نفر
زمان پخت ۳۵ دقیقه



مواد لازم

- کدو حلوائی: یک و نیم لیوان
- پیاز: یک عدد
- کوکچ: روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- کره: یک قاشق غذاخوری
- شیرینک لیوان
- نمک و فلفل: به میزان لازم
- خامه همزده: ۷۰ میلی لیتر

روش تهیه

- پیازها را نگینی خرد کنید و با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون کمی تفت دهید سپس سیر له شده را هم بیفزایید تا سرخ شود. پوست کدو حلوائی را گرفته و به تکه های کوچک خرد کنید.
- در ادامه کدوی خرد شده را با شیر بپزید و در ادامه ادویه ها را به ترکیب سیر و پیاز بیفزایید.
- پخت کدو ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد. پس از اینکه کدو حلوائی کاملاً نرم شد، خامه همزده را در ظرف بریزید و اجازه دهید برای ۵ دقیقه دیگر محتویات سوپ همراه خامه بپزد.

نکته
برای تهیه سوپ لذیذ پس از پخت آن، مواد را با هم مخلوط کنید. این کار را می توان با مخلوط کن برقی انجام داد.

کدو حلوائی با زنجبیل

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه
تعداد نفرات ۵ نفر
زمان پخت ۳ ساعت



مواد لازم

- کدو حلوائی پوست کنده: یک کیلوگرم
- ساقه کرفس: ۵۰۰ گرم
- هویج پوست کنده: ۲ عدد متوسط
- سیب زمینی پوست کنده: یک عدد متوسط
- سیر پوست کنده: ۴ حبه
- پیاز پوست کنده: یک عدد
- زنجبیل تازه: به اندازه یک بند انگشت
- آب مرغ پخته شده: یک لیوان
- عصاره مرغ: یک عدد
- نمک، فلفل، کره و زردچوبه: به میزان لازم
- خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم

روش تهیه

- سیر و پیاز را نگینی خرد کنید و در تابه ای با کره تفت دهید تا سبک شود.
- کدو حلوائی، هویج، سیب زمینی و ساقه کرفس خرد شده را با سیر و پیاز تفت داده شده مخلوط کنید. نمک، فلفل، زنجبیل و زردچوبه را به مواد بیفزایید.
- مقداری آب جوش روی مواد بریزید و زیر شعله را کم کنید تا مغز پخت شود. پس از نیم ساعت آب مرغ و عصاره را اضافه کنید و دوباره بگذارید تا بپزد.
- پس از پخت کامل، مواد را میکس کنید. در ادامه به سوپ میکس شده، یک قاشق خامه و آبلیمو به میزان لازم اضافه کنید. نمک و آبلیموی سوپ را با توجه به ذائقه تان بیفزایید سپس با خامه و کمی جعفری، تخم کدو یا دانه انار تزیین کنید.

نکته
حین افزودن خامه، یک کاسه کوچک از سوپ را برداشته و خامه را داخل آن حل کنید و به قابلمه سوپ برگردانید؛ چون اگر خامه را روی سوپ داغ بریزید امکان بریده شدن دارد.