

دستور پخت سوپ شیر با تره فرنگی

سوپ شیر ، تره فرنگی ، سیب زمینی ، دستور پخت سوپ شیر با تره فرنگی

مواد لازم:

۱۲۵ گرم تره فرنگی
۱ عدد متوسط پیاز
یک قاشق سوپ خوری کره
۱۷۵ گرم سیب زمینی
یک لیوان آب مرغ
نصف لیوان خامه پاستوریزه
به اندازه دل خواه پیازچه
نصف لیوان شیرپاستوریزه
کمی نمک و فلفل

طرز تهیه:

تره فرنگی ها را تمیز کرده ، خرد می کنیم. سپس در آب سرد ریخته و در صافی می ریزیم. پیاز را پوست کنده، شسته و بصورت باریک برش می دهیم.

سیب زمینی ها را پوست کنده ، نازک برش می دهیم و در آب سرد می اندازیم تا تغییر رنگ ندهد. کره را ذوب کرده، پیاز و تره فرنگی را داخل آن می ریزیم. سپس نمک و فلفل را افزوده، به مدت ۷-۸ دقیقه حرارت می دهیم تا بپزد، ولی رنگ سبزیجات تغییر نکند.

سیب زمینی ها را در صافی ریخته، سپس همراه با آب مرغ روی حرارت ملایم می پزیم. همه مواد را با هم مخلوط کرده و می گذاریم مقداری خنک شود. سپس در غذاساز یا مخلوط کن می ریزیم تا بصورت پوره درآید. مواد را از صافی عبور می دهیم تا یکدست شود. در نهایت شیر و خامه را اضافه می کنیم. توجه داشته باشید که بعد از اضافه کردن خامه، سوپ نجوشد. نکات تغذیه ای:

این سوپ را می توان یک روز قبل تهیه کرد و در یخچال نگهداری کرد، ولی باید در ظرف سوپ را ببندید. ارزش تغذیه ای یک لیوان تره فرنگی خام (۱۳۰ گرم) مطابق جدول زیر است :

۵۴ کالری
۱۳۳ گرم پروتئین
۱۲۶ گرم کربوهیدرات
۲۷ گرم چربی کل
۱۹ میلی گرم آهن
۱۰۷ میلی گرم ویتامین C
۵۷ میکروگرم فولات
۱۶ گرم فیبر

تره فرنگی منبع خوبی از آهن ، ویتامین C و فولات است.

این سوپ به علت داشتن لبنیات ، تره فرنگی و سایر سبزیجات، برای کودکان و خانم های باردار و حتی افراد مسن غذایی مناسب است.