آشنایی با روش تهیه سوپ نخود فرنگی و جعفری با خامه ترش؛ برای افطاری




سوپ نخود فرنگی و جعفری با خامه ترش را برای افطاری تهیه کرده و میل کنید.

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه

زمان پخت: ۲۵ دقیقه

تعداد: برای ۴ نفر

سطح مهارت: آسان

- مواد لازم

موسیر ۲ عدد

ژامبون گوشت دودی ۴ ورقه

روغن زیتون مقدار لازم

نخود سبز ۵۰۰ گرم

عصاره مرغ (یا سبزی‌جات) ۳ فنجان

جعفری تازه یک دسته

خامه ترش ۲ قاشق غذاخوری

اطلاعات مواد مغذی

۱۶۸ کالری

۸٫۲ گرم چربی

۹٫۹ گرم پروتئین

۱۴٫۵ گرم کربوهیدرات

- طرز تهیه:

برای تهیه این سوپ نخود فرنگی خوشمزه ابتدا موسیرها را پوست بکنید و ریز خرد کنید، سپس ژامبون‌ها را نیز به تکه‌های کوچک خرد کنید. ماهی‌تابه بزرگی را روی حرارت ملایم قرار دهید. کمی روغن زیتون در ماهی‌تابه ریخته و ژامبون را سرخ کنید؛ تا زمانی که طلایی و ترد شوند.

موسیرها را اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید تا موسیرها نرم شوند.سپس نخودفرنگی‌ها را اضافه کنید و مواد را خوب با هم ترکیب کنید. عصاره مرغ را به ترکیب اضافه کنید و زمانی که مایع به جوش آمد اجازه دهید ۵ دقیقه غل بزنند.

جعفری‌ها را به ماهی‌تابه اضافه کنید و سپس با گوشکوب برقی یا مخلوط کن بزنید تا تبدیل به مخلوطی یکدست و صاف بشود(کمی از جعفری‌ها را برای تزئین روی سوپ نگهدارید). به میزان دلخواه نمک و فلفل (و سایر ادویه‌ها) را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا سوپ خنک شود.(این سوپ به صورت سرد سرو می‌شود)

سوپ را در کاسه‌ها بریزید و با خامه ترش و جعفری و روغن زیتون تزئین کنید و با عزیزانتان نوش جان کنید.