

طرز تهیه سوگی؛ غذایی محبوب و لذیذ برای کودکان



اگر قصد دارید که تنوعی در وعده‌های غذایان ایجاد کنید می‌توانید سوگی را که نوعی کرپ است تهیه و میل کنید.

سوگی نوعی کرپ است که با موادی مانند مواد ماکارونی پر می‌شود. اگر قصد تنوع در وعده‌های غذایان را داشتید، این غذا گزینه خوبی است و شما را به هدف‌تان می‌رساند.

مواد لازم برای سوگی

تخم مرغ ۵ عدد

آرد ۱ و ۱/۴ پیمانه

شیر ۱ پیمانه

خامه ۱ قاشق غذاخوری

روغن مایع ۲ قاشق غذاخوری

زعفران حل شده ۱ قاشق چایخوری

پنیر پیتزا به میزان لازم

مواد سس گوشتی سوگی ۳۰۰ گرم

جعفری خرد شده ۵ قاشق غذاخوری

زرشک ۲ قاشق غذاخوری

آویشن به مقدار لازم

مواد سس گوشتی سوگی

در ابتدا باید سس گوشتی در سوگی را آماده کنیم. این سس می‌تواند مانند مایه ماکارونی تهیه شود و چند نوع از سبزیجات مانند ذرت و قارچ و فلفل دلمه اضافه شود. این سس را می‌توان به همراه گوشت با سوسیس هم تهیه کرد.

طرز تهیه کرپ در سوگی (۱۸ عدد)

۱- تمام مواد را با هم مخلوط کرده به مدت ۲ دقیقه با همزن میزنیم و برای نیم الی یک ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. بعد از استراحت مجدداً با مفتول فلزی میزنیم تا صاف و یکدست شود.

۲- تابه کوچکی را با برس چرب کرده به اندازه یک ملاقه کوچک از مایه در آن میریزیم و می‌چرخانیم تا یکنواخت پهن شود و سپس روی حرارت دو طرف آن را تفت می‌دهیم.

۳- سینی فر را کاغذ انداخته و یک ورق کرپ می‌گذاریم روی آن مایه گوشتی و پنیر و آویشن میریزیم، سپس ورقه دیگری از کرپ را گذاشته با دست کمی فشار می‌دهیم تا فیکس شود و این کار را با ۳ لایه کرپ انجام می‌دهیم ولی روی لایه سوم فقط جعفری و پنیر و زرشک میریزیم.

۴- در فر طبقه دوم با درجه ۱۸۰ و به مدت ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

سرویس خبری: آشپزی و گردشگری غذا

منبع: بیتوته