

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم

سوپ قرمز قارچ



Pmdirin.com



تهیه، طبخ، عکس و
برنامه نویسی کامپیوتری
تقدیمی است از:
خانم شهلا آقا محمد صادق
حریر فروش و آقای مرتضی
مقیم اسلام

خروج

کالری غذا

مواد لازم

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



با این مقدار مواد لازم
تعداد ۱۷ کاسه ماست خوری
از "سوپ قرمز قارچ"
خواهیم داشت.

یک فنجان

نخود فرنگی

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

دو الی سه عدد

هویج

نمایش تصویر

دو عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

ششصد گرم

قارچ

نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری

آرد برنج

نمایش تصویر

دو قاشق
غذا خوری

روغن حیوانی

نمایش تصویر

دو کاسه
ماست خوری

جو پرک

نمایش تصویر

نمک

نمایش تصویر

شش قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



دو عدد ران مرغ (حدود ۵۰۰ گرم)

و یا یک عدد اسکلت مرغ (یک عدد مرغ که ران و سینه آن جدا شده است)
گوشت خالص آن حدود ۲۰۰ گرم می باشد.

و یا چهار عدد مغز ران مرغ (حدود ۵۰۰ گرم)

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



شش قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
معادل ۲۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



دو کاسه ماست خوری جو پرک
معادل ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



دو الی سه عدد هویج
حدوداً ۲۰۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



سه کاسه ماست خوری سرپر یا سه بشقاب میوه خوری قارچ
معادل ششصد گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



دو قاشق غذاخوری روغن حیوانی
حدود ۵۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



نمک به مقدار لازم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



دو قاشق غذاخوری آرد برنج
معادل ۳۰ گرم

خروج

تصویر قبلی

مواد لازم برای سوپ قرمز قارچ



یک فنجان نخود فرنگی تازه یا کنسرو نخود فرنگی (صد گرم)
معادل نصف قوطی کنسرو نیم کیلویی نخود فرنگی

خروج

تصویر قبلی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



چهار عدد مغز ران مرغ، یک عدد پیاز
درسته، نمک و آب را در قابلمه ریخته،
حدود ۲ الی ۳ ساعت می پزیم.

خروج

مواد لازم

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



آب مرغ را جدا کرده، پیاز پخته شده را دور می ریزیم و گوشتهای مرغ را خرد می کنیم. می توان کمی از گوشتهای مرغ را برای تزئین زعفرانی کرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



نصف بیشتر قارچ را با دنده ریز رنده می کنیم سپس آن را همراه مرغ خرد شده و دو کاسه ماست خوری جو پرک، به آب مرغ اضافه کرده، برای یک ساعت می پزیم تا جو پرک پخته شده و سوپ سفتی به دست آید. در حین پخت چندین مرتبه سوپ را هم می زنیم تا ته نگیرد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



دو قاشق غذاخوری آرد برنج را در یک لیوان ریخته، یک لیوان آب سرد کم کم به آن اضافه می کنیم تا محلول یکنواختی به دست آید.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



بقیه قارچ را خرد می کنیم سپس آن را همراه یک لیوان آرد برنج حل شده در آب سرد، سه عدد هویج رنده شده، یک فنجان نخود فرنگی، شش قاشق رب گوجه، حدود ۵ الی ۶ لیوان دیگر آب و دو قاشق غذاخوری روغن حیوانی یا کره به سوپ اضافه کرده تا حدود نیم ساعت دیگر بپزد و جا بیفتد.



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ قرمز قارچ



سوپ آماده پذیرایی
می باشد.

نوش جان



خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سوپ قرمز قارچ



مقدار کالری
موجود در کل سوپ حدود
۲۶۵۰ کیلو کالری
می باشد.



مقدار کالری موجود در
یک کاسه ماست خوری از این سوپ
۱۶۰ کیلو کالری
می باشد.

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی