

بسم الله الرحمن الرحيم هست کلید در گنج حکیم



Pmdirin.com

سوپ سفید قارچ



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 سفید قارچ



با این مقدار مواد لازم
تعداد ۱۳ کاسه ماست خوری
از "سوپ سفید قارچ"
خواهیم داشت.



دو عدد

ران مرغ

نمایش تصویر

شش لیوان

شیر

نمایش تصویر

یک عدد

پیاز

نمایش تصویر

نیم کیلو

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 و

زعفران

نمایش تصویر

نصف عدد

فلفل دلمه ای

نمایش تصویر

خروج

تصویر قبلی

کالری غذا

طرز تهیه



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.

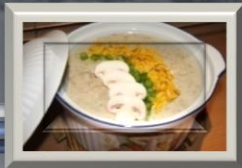
و یا چهار عدد مغز ران مرغ (حدود ۵۰۰ گرم)



یک عدد پیاز متوسط
معادل ۱۰۰ گرم



نصف عدد فلفل دلمه ای خرد شده که در یک فنجان قرار دارد.
معادل ۴۰ گرم

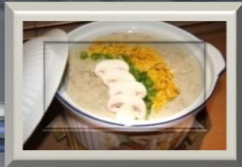


دو کاسه ماست خوری جو پرک
معادل ۲۰۰ گرم



شش لیوان شیر
حدوداً یک و نیم لیتر



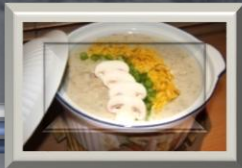


سه کاسه ماست خوری قارچ
معادل نیم کیلوگرم



دو قاشق غذاخوری روغن حیوانی
حدود ۵۰ گرم

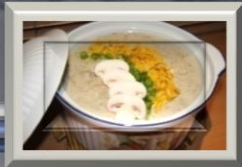
مواد لازم برای سوپ سفید قارچ



نمک به مقدار لازم و کمی زعفران برای تزئین

خروج

تصویر قبلی



دو قاشق غذاخوری آرد برنج
معادل ۳۰ گرم

طرز تهیه سوپ سفید 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 سفید قارچ



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ سفید 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 سفید قارچ



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

تصویر بعدی

طرز تهیه سوپ سفید قارچ



بقیه قارچ را خرد می کنیم سپس آن را همراه یک لیوان آرد برنج حل شده در شیر، ۵ لیوان دیگر شیر 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 سفید قارچ



سوپ آماده می باشد. می توان آن را با مرغ زعفرانی، فلفل دلمه ای خرد شده و چند برش از قارچ تزئین کرد.

نوش جان

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی

کالری غذا

کالری موجود در سوپ سفید قارچ



مقدار کالری
موجود در کل سوپ حدود
۳۳۰۰ کیلو کالری
می باشد.



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

خروج

مواد لازم

تصویر قبلی