بسم الله الرحمن الرحیم هست کلید در گنج حکیم

Pmdirin.com

سوپ جو با مرغ

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

مواد لازم
کالری غذا
خروج

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

با این مقدار مواد لازم تعداد ۱۰ کاسه ماست خوری از "سوپ جو با مرغ" خواهیم داشت.

دو کاسه
ماست خوری
جو پرک
نمایش تصویر

یک فنجان
نخود فرنگی
نمایش تصویر

یک عدد اسکلت
مرغ
نمایش تصویر

چهار لیوان
شیر
نمایش تصویر

زعفران
نمایش تصویر

دو قاشق غذاخوری
جعفری خرد کرده
نمایش تصویر

یک عدد
پیاز
نمایش تصویر

صد گرم
خامه
نمایش تصویر

نمک
نمایش تصویر

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

یک عدد اسکلت مرغ (یک عدد مرغ که ران و سینه ندارد)
گوشت خالص آن حدود ۲۰۰ گرم می باشد.

به جای اسکلت مرغ می توان از دو عدد ران مرغ نیز استفاده کرد.

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

دو کاسه ماست خوری جو پرک
معادل ۲۰۰ گرم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

چهار لیوان شیر
معادل یک لیتر (یک کیلوگرم)

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

یک عدد پیاز متوسط

معادل ۱۰۰ گرم

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

نمک به مقدار لازم

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

یک فنجان نخود فرنگی یا نصف قوطی (نیم کیلویی) کنسرو نخود فرنگی

حدود ۱۰۰ گرم

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

یک چهارم قاشق چایخوری زعفران - برای تزئین

تصویر قبلی

خروج

مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

یک بسته خامه صد گرمی

تصویر قبلی

خروج

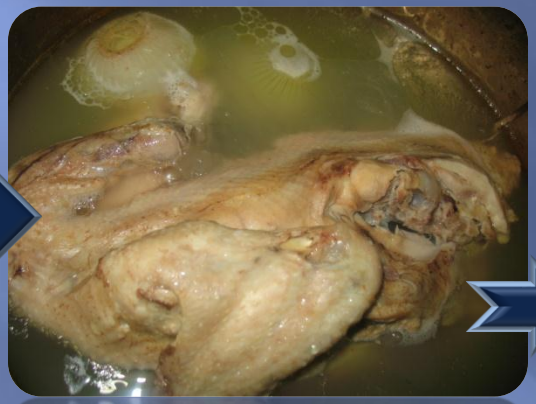
مواد لازم برای سوپ جو با مرغ

دو قاشق غذاخوری جعفری - برای تزئین
حدود ده گرم

تصویر قبلی

خروج

طرز تهیه سوپ جو با مرغ



یک عدد اسکلت مرغ، یک عدد پیاز و نمک را حدود ۳ الی ۴ ساعت می پزیم سپس پیاز را دور ریخته، آب مرغ را جدا کرده و گو شتهای مرغ را نیز خرد می کنیم و در آب مرغ می ریزیم.

تصویر بعدی
مواد لازم
خروج

طرز تهیه سوپ جو با مرغ

جو پرک را به آب مرغ اضافه می کنیم. سوپ حدود دو ساعت بپزد تا آب سوپ تبخیر شود و یک سوپ غلیظ و سفتی به دست آید. در حین پخت باید چندین مرتبه سوپ را هم بزنیم.

طرز تهیه سوپ جو با مرغ

شیر و کنسرو نخود فرنگی (به جای کنسرو می توان از نخود فرنگی تازه نیز استفاده کرد) را اضافه می کنیم. سوپ یک ساعت دیگر بپزد تا جا بیفتد. در حین پخت چندین مرتبه باید سوپ را هم بزنیم.

طرز تهیه سوپ جو با مرغ

شعله را خاموش کرده، نصف خامه را به سوپ اضافه می کنیم
سوپ یک ساعت بماند تا کمی سرد شود و لعاب بیاندازد.

طرز تهیه سوپ جو با مرغ

با کمی زعفران آب کرده، جعفری خرد شده ، خامه و زرشک می توان روی سوپ را تزئین کرد.

طرز تهیه سوپ جو با مرغ

همچنین سوپ را می توان با کمی زعفران آب کرده، جعفری خرد شده و کنسرو نخود فرنگی و زرشک تزئین کرد.

نوش جان

کالری موجود در سوپ جو با مرغ

مقدار کالری موجود در کل این سوپ

۲۱۰۰ کیلو کالری

می باشد.

مقدار کالری موجود در یک

کاسه ماست خوری از این سوپ

۲۰۰ کیلو کالری

می باشد.