

سوپ خوش مزه سبزیجات



این روزها که هوا دارد کم کم سردتر می شود سروکله سوپ و آش هم پیدا می شود. امروز نسیم سرماخورده و قرار است مادر برایش سوپ درست کند؛ یک سوپ مقوی و خوش مزه. مادر اول کدو، سیب زمینی و هویج را پوست و خرد کرد. بعد یک عدد پیاز را هم ریز و داخل ماهیتابه سرخ و بعد بقیه مواد را به پیاز اضافه کرد و آن ها را کمی تفت داد. همه مواد را داخل قابلمه ریخت و مقداری آب اضافه کرد. بعد از بیست دقیقه مقداری شوید، جعفری و نمک و فلفل هم اضافه کرد. وقتی مواد خوب پخت سوپ را داخل بشقاب ریخت. نسیم این سوپ را خیلی دوست داشت و از مادرش تشکر کرد. بچه ها سبزیجات مختلف ویتامین های زیادی دارند که سیستم ایمنی بدن را برای روزهای سرد تقویت می کنند. پس، از خوردن سوپ سبزیجات غافل نشوید.

چی لازم داریم؟

کدو سبز: یک عدد

هویج: یک عدد

سیب زمینی: یک عدد

پیاز: یک عدد

شوید و جعفری: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم

