

شوربة الكينوا الايطالية بالكراما هذه سوف تفاجئك

من المدهش أن فصل الخريف المفاجئ يمكن أن يتحول من موسم ممتع لالتقاط التفاح وشرب عصير التفاح إلى ذلك الوقت من السنة عندما يكون كل شخص يعاني من السعال أو الشخير. فجأة لا يمكنك معرفة ما إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا أو كنت بحاجة فقط إلى مزيد من النوم ، وكنت متأكدًا تمامًا من أن لعبة Pumpkin Spice Latte الثلاثية هي الشيء الوحيد الذي يعيقك عن العمل.

عندما يتحول لون الجو القاتم إلى موسم الكآبة والنعاس فقط ، فقد حان الوقت لبدء التخزين على الشوربات - خاصة الشوربة الشهية الغنية بالفيتامينات التي تضاعف كغذاء الراحة ، مثل حساء الكينوا الإيطالي اللذيذ أي جوائز للجمال ، لكنه لذيذ ، غني بالبروتين ، وملء بالخضراوات. كما أنه غنية ودسم ، وأنا أقدر ذلك ، لأنني أشعر في أي وقت حتى قليلاً تحت الطقس كنت دائماً أتوق الأطعمة التي هي دسم وجبني.



تبدأ بالتموج البصل والجزر والكرفس والثوم حتى تصبح طرية ، ثم تحرك في الدجاج أو الخضروات والكينوا والحمص والطماطم والتوابل الإيطالية وصلصة الطماطم. من الآن فصاعداً ، من المألوف. فقط اتركه ينضج لمدة 20 إلى 25 دقيقة حتى يتم طهي الكينوا بالكامل وتمتدّ جميع النكهات بالوقت للخلط معاً. ثم يقلب السبانخ المقطّع والقشدة الثقيلة أو نصف ونصف. ثم هو جاهز للخدمة ، ويفضل أن يعلو بمساعدة سخية من البارميزان المبشور.

أفضل شيء عن حساء دسم مثل هذا هو أنه يتجمد بشكل جيد للغاية. اجعله عندما تشعر بصحة ونشاط ، ثم ضعه في الفريزر. في المرة القادمة ، يأتي نزيه بارد رديء إلى منزلك ، سيكون من دواعي سرورك العثور عليه هناك.

وصفة شوربة الكينوا الايطالية بالكرامة

شوربة الكينوا الإيطالية اللذيذة ليست فقط لذيذة بشكل مثير للدهشة

، ولكنها أيضًا غنية بالبروتين والألياف والفيتامينات الأساسية ومضادات الأكسدة. اليك كيفية تحضيرها!

مكونات:

- 2 ملعقة طعام زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ بصل متوسطة مكعبات 3 جزر متوسطة مقشرة ومقطعة
- 2 سيقان الكرفس مكعبات
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- 4 أكواب من مرق الدجاج مرق الدجاج أو الخضار (استخدام أكثر للحصول على حساء أكثر من المرارة)
- 1 15- أوقية الحمص يمكن استنزافها وشطفها
- 1 1/4 كوب شيب كينو مطحون أحمر مطحون جيداً في مصفاة دقيقة
- 1 14.5- أوقية (الاونصة) يمكن مكعبات الطماطم undrained
- 1 8- أوقية يمكن صلصة الطماطم
- 1 ملعقة طعام توابل إيطالية
- قرصة رقائق الفلفل الأحمر
- 2 كوب من السبانخ الطازجة المفروم فرماً خشناً
- 1 1/2 كوب نصف ونصف أو قشدة ثقيلة
- الملح والفلفل حسب الذوق
- جينة بارميزان للتوضيب

طريقة التحضير:

1. يُحمّى الزيت في قدر كبيرة أو فرن هولندي على نار متوسطة عالية. يضاف البصل والجزر والكرفس والثوم ويتبل بالملح والفلفل. تُقلّى مع التحريك من وقت لآخر لمدة تتراوح بين 5 و 7 دقائق أو حتى تصبح الخضار طرية.
2. إضافة الأسهم والحمص والكينوا والطماطم وصلصة الطماطم ،

والتوابل الإيطالية إلى وعاء ويقلب على الجمع. يتبل بالملح والفلفل. يُغلى المزيج ويُترك المزيج على نار خفيفة ويترك على نار خفيفة لمدة 20-25 دقيقة.

3. عندما تكون جاهزاً للخدمة ، حركي السبانخ والكريمة. تذوق وضبط التوابل حسب الضرورة.

4. تنقسم إلى طاسات وأعلى مع جبة البارميزان.

أليس هذا الطبق شهياً؟ شاركنا رأيك بالوصفة!