

شوربة الشوفان بالخضار

المقادير:

- 100 غ شوفان
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة، مفرومة
- 1 عود كراث، مفروم
- 3 فص ثوم، مهروس
- 8 كوب مرق خضار
- 2 حبة بطاطا، مقطعة
- 2 حبة جزر
- 1 ورقة غار
- 1 كوب سبانخ، مفروم
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل اسود

طريقة التحضير:

1. في قدر، يسخن الزيت على نار متوسطة ثم يضاف الكراث والبصل وتقلب لمدة 5 دقائق.
2. يضاف الثوم والجزر الى القدر وتحرك المقادير لمدة 5 دقائق على النار.
3. يضاف 6 كوب من المرق ثم تضاف البطاطا والغار وتترك المكونات حتى الغليان.
4. تخفف النار ويغطى القدر ويترك على النار لمدة ساعتين مع إضافة المرق إذا نقص الماء.
5. يضاف الشوفان والسبانخ ويترك المزيج لمدة 10 دقائق على النار مع التحريك.
6. تتبل الشوربة بالملح والفلفل وتقدم ساخنة في أطباق عميقة للتقديم.