

شوربة الهليون لسفرة إftar رمضان

تتعدد الأطعمة والمشروبات المغذية والصحية على طاولة سفر رمضان. ويعتبر عصير الليمون البارد والطبيعي عنصر مهم لتناوله على الإفطار.

وقت التحضير: 35 دقيقة

الكمية تكفي لـ: 6 أشخاص

المقادير:

- 1 بصلة
- 1 كيلو هليون أخضر
- 
- 1 بطاطا
- 
- 1500 مل مرق خضار
- 
- 60 مل كريما

طريقة التحضير:

1. في قدر على النار، يضاف الزيت ويقلى البصل والبطاطا.
2. يضاف مرق الخضار ويترك المزيج حتى الغليان.
3. يضاف الهليون ويحتفظ برؤوسه للتزيين، ويترك المزيج ليغلي لمدة 20 دقيقة.
4. يطحن المزيج ويصفى.
5. تضاف الكريما، ويزين الطبق برؤوس الهليون.

تعاينوا معنا خلال الشهر الفضيل وصفات جديدة ومتنوعة كل يوم.

ألف صحة!