



۵ هزار تومان



کمتر از



این سوپ خوشمزه یکی از بهترین گزینه‌ها برای روزهای سرد و فصل زمستان است که خیلی ارزان و در کمترین زمان و در عین حال سرشار از ویتامین و خاصیت است. این سوپ خوشرنگ را تهیه کرده و بدن خود را برای فصل سرما ایمن کنید.



طرز تهیه



پوست کدو و چغندر را گرفته و شسته و به قطعه‌های کوچک برش می‌زنیم. پوست پیاز را هم گرفته و خرد کرده و در قابلمه مناسبی ریخته و تکه‌های کدو و چغندر را همراه آب مرغ به آن اضافه کرده و روی حرارت زیاد می‌گذاریم تا جوش بیاید سپس حرارت را کم کرده و در قابلمه رami گذاریم.

وقتی مواد پخت، قابلمه را از روی حرارت برداشته و وقتی کمی خنک شد آن را در مخلوط‌کن ریخته و میکس می‌کنیم. دوباره آن را در قابلمه ریخته و روی حرارت کم می‌گذاریم و نمک، ادویه و پودر دارچین را اضافه کرده و بعد از کمی جوشیدن آن را در ظرف مناسبی ریخته و سرد یا گرم سرو می‌کنیم.

طرز تهیه سوپ چغندر و کدو

سوپی برای سرما

مواد اولیه



- ۱ کدو حلوایی: یک برش متوسط (۳۰۰۰ تومان)
- ۲ چغندر متوسط: ۳ عدد (۱۰۰۰ تومان)
- ۳ پیاز متوسط: یک عدد (۵۰۰ تومان)
- ۴ آب مرغ: یک لیوان
- ۵ پودر دارچین: نوک قاشق چایخوری
- ۶ نمک و ادویه: به میزان لازم



نکات آشپزی

می‌توان به جای پیاز از پیازچه یا تره‌فرنگی (فقط قسمت‌های سبز روشن و سفید آن) هم استفاده کرد که هم خاصیتش را بیشتر می‌کند و هم عطر بسیار خوبی به سوپ می‌دهد.



۱۰۰ دقیقه



کمتر از



سالاد انار و لبو یک پیشنهاد خوشمزه و مقوی است زیرا در زمان کوتاهی تهیه شده و به دلیل داشتن مواد غذایی غنی و سرشار از آنتی‌اکسیدان، بدن را به شکل چشمگیری ایمن کرده و در برابر بیماری‌های فصل سرما مقاوم می‌کند.

طرز تهیه



چغندر را شسته و با کمی آب می‌پزیم طوری که در انتها آب کمی داشته و خوش طعم شود. سپس آنها را در آب سرد قرارداده، پوست‌شان را گرفته و به شکل و اندازه دلخواه برش زده و خرد می‌کنیم. پوست هویج‌ها را گرفته و رنده ریز می‌کنیم، دانه‌های انار را جدا کرده و کلم سفید را هم شسته و خلال ریز می‌کنیم. تمام مواد خرد شده را همراه مغزگردوی خرد شده، نمک، فلفل سیاه، روغن زیتون و آبلیمو یا آب نارنج تازه در کاسه گود و بزرگی ریخته و به آرامی زیرورو کرده و هم می‌زنیم.

در نهایت سالاد را حدود یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا مواد مزه‌دار شود سپس آن را در ظرف مناسبی ریخته و با غذاهای متنوع سرو می‌کنیم.

طرز تهیه سالاد انار و لبو

سالاد زمستانی

مواد لازم



- ۱ چغندر متوسط: ۴ عدد
- ۲ انار بزرگ: ۲ عدد
- ۳ کلم سفید: یک برش متوسط
- ۴ هویج متوسط: ۲ عدد
- ۵ گردو: ۱۰ عدد
- ۶ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- ۷ آبلیمو یا آب نارنج تازه: ۲ قاشق غذاخوری
- ۸ نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم



نکات آشپزی

به جای کلم سفید می‌توانیم از کلم قرمز یا کاهو هم استفاده کرده و تا حد ممکن باید از مواد تازه استفاده کنیم تا کیفیت سالاد بالاتر و خوش طعم‌تر شود.