

الحساء الأخضر للتخلص من السهوم

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
تكفي ل4 أو 5 وجبات

المكونات:

- 1 جزرة كبيرة
- 2 من عيدان الكرفس
- 100 جرام من البروكولي
- 1 بصلة صغيرة
- 100 جرام من الكرات
- 50 جرام من الكيل أو السبانخ منزوعة الجذر
- 4 أكواب من مرقة الخضروات
- 1 ملعقة صغيرة من معجون الهيزو (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة من بودرة الطعام الخارق الأخضر (اختياري)
- ملح و فلفل يناسب ذوقكم
- 1 ورقة من النوري، مقطعة
- قطعة من الليمون مع التقدير

الخطوات:

1. نقطع جميع الخضروات و نتركها جانباً.
2. ثم نسخن مرقة الخضروات في مقلاة متوسطة الحجم. عندها تبدأ في الغليان نضيف الجزر و الكرفس. بعد دقيقتين نضيف البروكولي، البصل، والكرات. و ندعها تغلي لدقيقتين.
3. ثم نضيف الكيل، معجون الهيزو، والطعام الخارق اذا كنتم ستستخدمونه و نقلب.
4. نرفع المقلاة من على الحرارة ونضع الهيزج في الخلاط. نخلط حتى يصبح أملس. ثم نضع الملح و الفلفل حسب الذوق.
5. نقددها مع النوري المقطع و عصرة من الليمون.