



## شوربة الفطر والشعير

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

### الأدوات:

لوح تقطيع  
قدر كبير

### أدوات الطهي:

سكين  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي  
بصلة مقطّعة  
عودان من الكرفس، مقطعان إلى شرائح رقيقة  
جزرتان مقشّرتان ومقطعتان إلى شرائح دائرية رقيقة  
كوبان من الفطر المقطع إلى شرائح  
نصف كوب من الشعير سريع الطهي  
فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم  
نصف ملعقة صغيرة من الزعتر المطحون (اختياري)  
3 أكواب من مرق الخضروات أو الدجاج منخفض الصوديوم  
كوبان من الماء  
ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج (اختياري)

## التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار عالية. اطبخ البصل والكرفس والجزر والفطر حتى يبدأ البصل في أن يصبح طرياً، حوالي 4 دقائق.
3. أضف المكونات المتبقية باستثناء البقدونس واترك الخليط يغلي.
4. خفف الحرارة إلى نقطة الغليان الهادئ واتركها تُطهى حتى يصبح الشعير طرياً، لمدة 20 دقيقة تقريباً.
5. في حالة استخدامه، رش البقدونس فوق الشوربة قبل تقديمها.

### معلومات تغذية:

الصوديوم 460 ملجم	إجمالي الدهون 4 جم	السرعات الحرارية 170
	البروتين 7 جم	إجمالي الكربوهيدرات 28 جم