



شوربة الفطر والشعير

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

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الزيت في مقلاة كبيرة على نارٍ عالية. اطبخ البصل والكرفس والجزر والفطر حتي 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.

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)

معلومات تغذية:

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