



حساء البروكلي بالبطاطس

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. في مقلاة صلصات كبيرة، يُغلى المرق على نار متوسطة إلى عالية.
3. بينما يسخن المرق، قَطِّع الخضروات. تُضاف البطاطا والكرفس والبصل والجزر وكوب من أزهار البروكلي بحجم لقيمات إلى المرق.
4. اترك الشوربة تغلي، ثم اخفض الحرارة، وغطي المقلاة، واتركها تغلي على نار هادئة لمدة 20 دقيقة. ارفعه من على النار.
5. برّد الشوربة قليلاً؛ وعلى دفعاتٍ صغيرة، انقل الشوربة إلى خلاط واخفّفها حتى يصبح قوامها ناعماً. انقل الشوربة المخفوقة إلى بولة. كرر العملية حتى يصبح قوام الشوربة بأكملها ناعماً.
6. تُنقل الشوربة مجدداً إلى مقلاة الصلصات ويُضاف الحليب والتوابل الإيطالية وكوب البروكلي مقطّع قطع صغيرة والجبن، وتُطهى على نار متوسطة لمدة 10-15 دقيقة إضافية، مع التحريك بين الحين والآخر.

الأدوات:

مقلاة صلصات كبيرة
لوح تقطيع
بولة كبيرة
خلاط

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- 4 أكواب من المرق منخفض الصوديوم (خضروات أو دجاج)
رطل وربع بطاطا بيضاء، مُقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات بحجم لقيمات
عودان من الكرفس المقطّع
بصلة متوسطة، مقطّعة
جزرة صغيرة، مقشّرة ومقطّعة
كوبان من زهور البروكلي، كوب مقطّع إلى قطع صغيرة الحجم، وكوب مقطّع إلى قطع صغيرة جداً
كوبان من الحليب قليل الدسم
نصف ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية
Celebrate Your Plate
كوب من جبنة الشيدر النقية المبشورة

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 190
إجمالي الدهون 3 جم
الصوديوم 280 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 29 جم
البروتين 11 جرام