



شوربة القرنبيط الدافئة

زمن التحضير : 30 دقيقة

المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة كبيرة (مفرومة)
- 2 فص ثوم (مفروم)
- 3 أكواب من قرنبيط (بعد تقطيعه إلي قطع صغيرة)
- ¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ½ ملعقة كبيرة سكر
- 3 أكواب مرقة دجاج (أو مرقة خضروات)
- ½ كوب حليب
- ¼ كريمة طهي (اختياري)
- ملح و فلفل (حسب الرغبة)
- بابريكا/مسحوق الفلفل الأحمر (اختياري - للتزيين)

طريقة التحضير :

- 1- في وعاء متوسط يتم تسخين زيت الزيتون وتشويح البصل والثوم على درجة حرارة متوسطة حتى تصبح طرية.
- 2- يتم إضافة القرنبيط و السكر و جوزة الطيب و الملح و الفلفل وتقليبها قبل إضافة المرقة الساخنة.
- 3- بمجرد أن يغلي الخليط يتم خفض درجة الحرارة و تغطية الوعاء وتركه على نار هادئة لمدة 15 إلى 20 دقيقة – حتى ينضج القرنبيط.
- 4- يتم إضافة الحليب.
- 5- يتم خلط المزيج و الحصول على قوام كريمي. وإضافة القليل من كريمة الطهي و الملح و الفلفل حسب الرغبة. قم برش القليل من البابريكا للتزيين.

نصائح مميزة

يمكنك استخدام مرقة خضار يتم تحضيرها في المنزل لجعل طبقك نباتيًا بدلاً من مرقة الدجاج.