



شوربة الجزر و البنجر المشوي

زمن التحضير : 30 دقيقة

المقادير:

2 كوب بنجر (مُقطع على شكل مكعبات)

2 جزرة كبيرة (مُقطعة على شكل مكعبات)

2 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند (مُذاب)

5 أكواب مرقة دجاج

ملعقة كبيرة كمون

ملعقة صغيرة قرفة

مقدار قليل من الجرجير (أو السبانخ و تكون مُقطعة إلى شرائح رقيقة للتزيين)

طريقة التحضير :

- 1- قم بتسخين الفرن مسبقاً على درجة حرارة 190. قم بتغطية صينية فرن بورق زبدة ثم ضعها جانباً.
- 2- في وعاء خلط. قم بإضافة الخضروات، وزيت جوز الهند و الملح و الفلفل و إمزجهم جيداً ثم قم بتوزيعها في الصينية تاركاً مسافة كبيرة بين الخضروات ثم ضعها في الفرن لمدة 40 دقيقة. أو حتى تصبح طرية.
- 3- بمجرد أن تنضج الخضروات يتم وضعهم في الخلاط مع إضافة الكمون و القرفة بالإضافة إلى وضع مغرفة من مرقة الدجاج أثناء الخلط. واستمر في وضع المرقة حتى تحصل على القوام الذي تريده.
- 4- يتم تقديمه في طبق الشوربة المفضل لك مع إضافة قطرات من زيت الزيتون و الملح و مقدار ضئيل من الجرجير للتزيين و بالهنا و الشفا.

نصائح مميزة

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