



delisa™

سالن بمانیم

www.delisa.ir delisa@delisa.ir



کارهای بی نظیرتان را به اشتراک بگذارید! عکس های خود را با برچسب #delisafamily به اشتراک بگذارید.
با این کار به مسابقه عکس ما راه یافته اید!

آذر
۹۴

سوپ گردن شترمرغ

سرآشپز دلیسا هستیم.

یک صبح زمستانی ست و من هوس یک سوپ گرم کردم. به فریزر سرک کشیدم و چیزی که دم دستم بود مقداری گردن شترمرغ بود. آنرا بیرون آوردم، مواد مورد نیازم را لیست کردم، بیرون رفتم و آنها را خریدم. سوپ را بار گذاشتم به کارهای عقب افتاده ام مشغول شدم. بعد از کلی کار، حال نوبت خوردن سوپ لذیذمان رسیده است. امیدوارم از خوردنش لذت ببرید. نوش جان.



سطح پخت :
سریع

✓ عادی
زمان بر



زمان پخت :
۵ ساعت



عاری از لبنیات

آرد

رب گوجه فرنگی

نمک، فلفل

سبزیجات سوپ

هویج

فلفل دلمه

روغن سرخ کردنی

گردن شترمرغ





مواد لازم	برای ۴ نفر
گردن شترمرغ	۳۰۰ گرم
روغن سرخ کردنی (حتی المقدور روغن کنجد)	به مقدار دلخواه
سبزیجات سوپ	۱۸۰ گرم
هویج حلقه شده	۳ عدد
لفل دلمه خرد شده	۱ عدد
رب گوجه فرنگی	۱ فنجان (حدود ۱۵۰ گرم)
آب	۲۵۰ میلی لیتر
آرد	۴۰ گرم
لفل، نمک و ادویه	به مقدار دلخواه

وسایل مورد نیاز :

قابلمه و تابه متوسط، رنده

مواد حساسیت زا :

آرد

دستور پخت:

۱. گردن شترمرغ را در نیمی از روغن با سبزیجات تفت می‌دهیم، آب و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه نموده و می‌گذاریم به مدت حدود ۴ ساعت آب‌پز شود و در صورت نیاز آب بیشتری اضافه می‌نماییم.

۲. گردن را از ظرف خارج نموده و گوشت را از استخوان‌ها جدا و آنرا به قطعات کوچک تقسیم می‌کنیم.

۳. مابقی روغن را در یک تابه ریخته و بتدریج به آن آرد اضافه می‌نماییم و تفت می‌دهیم تا کمی قهوه‌ای شود.

۴. محتویات تفت داده‌شده را به همراه هویج، فلفل خرد شده و مابقی سبزیجات در ظرف اول می‌ریزیم.

۵. گوشت‌های گردن را به ظرف اول اضافه نموده و نمک، فلفل، ادویه و اضافه نموده و سپس گوشت‌های قطعه‌قطعه شده را به مایه مذکور اضافه نموده و آنرا به مدت یک ساعت با حرارت کم طبخ می‌نماییم.

سوپ آماده میل نمودن است.

نوش جانانتان

