

## شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي .. مناسبة للشتاء



### وقت التحضير

20 دقيقة

### وقت الطهي

25 دقيقة

### عدد الافراد

4

طبق شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي أحد أفضل الأطباق الشتوية التي تحمي من برد الشتاء ، حضروها مع شملولة في خطوات بسيطة

### المقادير

- حبة جزر مقطع لمكعبات 6
- حبة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم 3
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زنجبيل مبشور 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زيت 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زبدة 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) صلصة طماطم 1

- "لتر شوربة" مرقة 1
- ملح
- كمون
- فلفل أسود

## طريقة عمل شوربة الطماطم

### خطوات التحضير

- نحضر وعاء نضع فيها الزبدة والزيت ، ونترك الوعاء على النار حتى يسخن . الزيت وتسيح الزبدة .
- نضيف البصل المفروم والثوم والزنجبيل ونقلب كل المكونات في الزيت والزبدة حتى يتحول لون البصل والثوم للون الذهبي.
- نضيف مكعبات الجزر و صلصة الطماطم لخليط البصل والثوم ، ونقلب لمدة 5 دقائق.
- نضيف الشوربة لمكعبات الجزر ، ثم تتبل برش الملح والكمون والفلفل . الاسود، ونترك الخليط على نار متوسطة حتى تبدأ الشوربة في الغليان .
- نغطي وعاء شوربة الجزر بالزنجبيل، ونخفض النار لنار هادئة لمدة ثلاث ساعة .حتى تنضج شوربة الجزر بالزنجبيل
- نرفع وعاء شوربة الجزر بالزنجبيل من على النار، ونتركها حتى تهدأ قليلاً .
- نضع شوربة الجزر بالزنجبيل في الخلاط الكهربائي ، ونضربها جيداً حتى تصبح ناعمة.(ومن الممكن استخدام الهاند بلندر في الخلط بدلاً من الخلاط الكهربائي)
- شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي على النار مرة أخرى لمدة 5 دقائق حتى تسخن .
- نسكب شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي في أطباق التقديم ثم نقدمها .
- **وصفة مشابهة: طريقة عمل شوربة الخضار المشكل**

: سر نجاح تحضير شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي

- من الممكن استخدام الزبدة أو الزيت فقط

- من الممكن استخدام كريمة الطبخ، ونضعها على شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي قبل التقديم مباشرة

### : فوائد شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي

- تساعد شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي على تقوية وتحسين الرؤية
- تساعد شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وذلك يساعد على الوقاية من السكتات القلبية
- تناول شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي يساعد على صحة الأسنان والفم

### طريقة عمل شوربة البروكلي بالكرات



#### وقت التحضير

20 دقيقة

#### وقت الطهي

20 دقيقة

#### عدد الافراد

4

## المقادير

- نصف كيلو بروكلي مسلوق
- عود كرات مقطع 2
- حبة بصل مفروم 1
- فص ثوم مهروس 1
- ملعقة كبيرة دقيق 2
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- "كوب شوربة" مرقعة 4
- نصف كوب كريمة طيخ
- ملح

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار، ويضاف إليه البصل والكرات، ويقلب جيداً حتى يذبل.
- يضاف الثوم والدقيق، ويقلب مرة أخرى.
- تضاف نصف كمية الشوربة، ويقلب جيداً.
- يقسم البروكلي زهرات متوسطة، ويوضع في الخلاط، ويضاف إليه باقي كمية الشوربة، ويضرب جيداً حتى ينعم.
- يضاف خليط البروكلي إلى الوعاء، ويقلب جيداً.
- يتبل الخليط بالملح، ويترك على النار حتى يغلي.
- تضاف الكريمة، وتترك على النار لمدة 5 دقائق.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الجزر بالليمون



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

2

### المقادير

- ثمرة جزر مبشور 1
- ثمرة ليمون مبشورة 1
- ثمرة بصل مفروم 1/2
- مكعب مرقة دجاج 1
- ملعقة صغيرة كركم 1/2
- كمون
- ملح
- زيت
- كزبرة مجففة
- كوب ماء 4

## خطوات التحضير

- سخني الزيت في اناء على نار متوسطة ثم ضعي البصل يتحمر .
- ضعي الجزر و قشر الليمون على البصل و قلبي حتى يذبل المزيج .
- اضيفي الماء و مرقة الدجاج الى الاناء و قلبي ثم اتركي المزيج لمدة 20 دقيقة .
- تبلي الشوربة بالتوابل و قلبي ثم تقدم ساخنة .

## طريقة عمل شوربة الخرشوف الكريمي



### وقت التحضير

35 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

4

## المقادير

- كيلو خرشوف مقطع 1/2
- كوب لبن 2
- كوب شوربة دجاج 1
- كوب كريمة طبخ 1/2
- ثمرة بصل مفروم 2
- عيدان كرفس مفروم 4
- ملعقة كبيرة دقيق 3
- ملعقة كبيرة زيت 3
- ملح
- فلفل أسود مطحون

## خطوات التحضير

- سخني الزيت في اناء على نار متوسطة
- ضعي البصل في الزيت ليتحمر ثم ضعي الكرفس و قلبي
- اضيفي الخرشوف و قلبي حتى يذبل ثم ضعي عليه الشوربة تدريجيا و اتركي المزيج حتى ينضج
- ارفعي الشوربة من على النار و اتركها حتى تهدا
- ضعي كمية قليلة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم ضعي الدقيق و قلبي حتى يتحمر
- اضيفي اللبن و الكريمة تدريجيا الى الدقيق و الملح و الفلفل و قلبي حتى تمام الذوبان
- ضعي الخرشوف في الخلاط و اخلطي جيدا ثم ضعيه في الاناء مرة اخرى
- ضعي مزيج اللبن و الكريمة على الخرشوف و قلبي ثم اتركيه على النار ليسخن
- و تقدم الشوربة ساخنة

## طريقة عمل شوربة الفاصوليا الحارة بالذرة



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

40 دقيقة

### عدد الافراد

6

### المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون 1
- علبة فاصوليا بيضاء 2
- علبة ذرة 1
- ثمرة بصل مقطعة 1
- فص ثوم مقطع 2
- علبة شوربة دجاج 1
- فلفل أخضر حار مقطع
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون 1/2

- ملعقة صغيرة شطة 1/4

## خطوات التحضير

- سخني الزيت في إناء على نار متوسطة.
- ضعي البصل و الثوم في الزيت الساخن و قلبي حتى يذبل المزيج.
- ضعي الفاصوليا و الذرة و الشوربة و الفلفل الأخضر الحار في الاناء و قلبي.
- تبلي الشوربة بالكمون و الشطة و الفلفل و قلبي حتى تمام الإختلاط و أتركها حتى تغلي.
- إخفضي درجة الحرارة و أتركي المزيج لمدة 30 دقيقة على نار هادئة حتى يتضج.
- قدمي الشوربة ساخنة مع الارز بالشعيرية.

## طريقة عمل شوربة البروكلي الحارة بالجبن الشيدر



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

5

## المقادير

- ثمرة بروكلي ، مقطعة 3
- مكعب مرقة دجاج 3
- ملعقة كبيرة سمن 6
- ثمرة بصل مقطعة 1
- كوب دقيق متعدد الاغراض 1/2
- كوب لبن 2
- جبن شيدر مبشور
- رشه فلفل أسود مطحون

## خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار متوسطة ضعي البروكلي و مرقة الدجاج و قلبي بإستمرار لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة على نار متوسطة ضعي السمن تسيح.
- ضعي البصل في السمن الساخن لمدة 5 دقائق ليتحمر.
- اضيفي الدقيق الى البصل و قلبي بإستمرار.
- اضيفي اللبن تدريجيا الى مزيج الدقيق و البصل و قلبي حتى يصبح القوام سميك.
- ضعي البروكلي على مزيج الدقيق و قلب ييرفق ثم ضعي الجبن و قلبي حتى يذوب.
- تبلي الشورية بالفلفل و قلبي ثم قدميها ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الجزر بالزنجبيل



### وقت التحضير

20 دقيقة

### وقت الطهي

20 دقيقة

### عدد الافراد

6

### المقادير

- حبة جزر مكعبات 6
- حبة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم 3
- ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور 1
- ملعقة كبيرة زيت 1
- ملعقة كبيرة زبدة 1
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- "لتر شوربة" مرقة 1
- ملح

- كمون
- فلفل أسود

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة والزيت في وعاء على النار حتى يسخن.
- يوضع البصل والثوم والزنجبيل في الوعاء، ويقلب حتى يذبل ويصفر.
- تضاف الجزر والصلصة، وتقلب لمدة 5 دقائق.
- تضاف الشوربة، ثم تتبل بالملح والكمون والفلفل الاسود.
- تترك على نار متوسطة حتى تبدأ في الغليان.
- تغطى، وتترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة وحتى تنضج.
- ترفع من على النار، وتترك لتهدأ قليلاً.
- توضع في الخلاط، وتضرب جيداً حتى تنعم.
- ترفع على النار مرة أخرى لمدة 5 دقائق وحتى تسخن.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة البطاطس بالكريمة و السجق الإيطالي



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 40

### عدد الافراد

5

### المقادير

- كيلو سجق إيطالي ، مطهي 1/2
- ملعقة صغيرة شطة 1 1/4
- شرائح بيكون مقطعة 4
- ثمرة بصل كبيرة مقطعة 1
- ملعقة كبيرة ثوم مفروم 1
- علبة شوربة دجاج 2
- ثمرة بطاطس ، شرائح 6
- كوب كريمة ثقيلة 1
- حزمة سبانخ 1/4
- ملح
- فلفل أسود مطحون

## خطوات التحضير

- حمري البصل و البيكون في إناء به زيت على نار متوسطة
- ضعي الثوم و السجق في الإناء و قلبي بإستمرار ثم ضعي الشوربة تدريجيا
- ضعي الملح والفلفل و الشطة في الإناء ثم ضعي البطاطس و اتركها حتى تنضج.
- ضعي الشوربة و الكريمة في الإناء و قلبي ثم اتركها لمدة 10 دقيقة مع تقلبها ثم تقدم

## شوربة القرع بالجزر.. لزيادة مناعة الجسم



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 20

### عدد الافراد

## المقادير

- نصف كيلو قرع مكعبات
- ربع كيلو جزر مكعبات
- حبة بصل 1
- فصوص ثوم 2
- كوب كريمة طبخ 1
- لتر ماء 1
- ملح
- فلفل أسود
- كمون

## خطوات التحضير

- يوضع القرع والجزر والثوم والبصل في وعاء على النار، ويضاف إليه الماء.
- يترك على نار متوسطة حتى ينضج.
- ترفع من على النار، وتوضع جانباً لتهدأ.
- توضع في الخلاط، وتضرب جيداً حتى تنعم.
- ترفع على النار مرة أخرى، وتضاف الكريمة وتبلى بالملح والكمون، وتقلب جيداً.
- تترك على النار حتى تسخن.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الطماطم بالكريمة و الريحان



### وقت التحضير

10 دقيقة

### وقت الطهي

35 دقيقة

### عدد الافراد

4

شوربة الطماطم بالكريمة و الريحان .. شوربة لذيذة و مغذية ذات نكهة قوية مع الريحان و الكريمة و التي تقدم مع التوست المحمص

### المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- ثمرة طماطم مقشرة ، مقطعة 4
- كوب كبير عصير طماطم 4
- ورقة ريحان 14
- كوب كبير كريمة خفق ثقيلة 1
- كوب كبير زبدة 1/2
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- [طريقة عمل شوربة مشروم بالشعيرية](#)

## خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة توضع [الطماطم](#) وعصير الطماطم و يقلب المزيج ثم يترك لمدة 30 دقيقة ثم يرفع من على النار.
- نضع الريحان على الطماطم في الإناء ثم يضرب المزيج بالمضرب الكهربائي جيدا و يوضع في الإناء ثم على النار مرة أخرى.
- تضاف [الكريمة](#) و [الزبدة](#) على الطماطم في الإناء ثم تتبل الشورية بالملح و الفلفل و تقلب باستمرار حتى تذوب الزبدة و لكن لا بد ان تتجنب ان تغلي الشورية.
- ترفع الشورية من على النار ثم تقدم.
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل شوربة الطماطم بالثوم والريحان](#)**

### سر نجاح شوربة الطماطم:

- اضافة الريحان الى الشورية يعطيها طعم مختلف و رائع.

### فوائد الطماطم:

- تكافح الأنواع المختلفة من السرطان و تحارب تكون الخلايا السرطانية و C. الجذور الحرة لإحتوائها على نسبة عالية من فيتامين

### السعرات الحرارية في شوربة الطماطم بالكريمة:

- يحتوي الكوب الواحد من شوربة الطماطم المضاف اليها الكريمة على 118 سعر حراري.

## طريقة عمل شوربة البطاطس بالبيكون و الجبن الشيدر



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

25 دقيقة

### عدد الافراد

5

### المقادير

- شريحة بيكون مقطعة ، مطهية 12
- كوب سمن 2/3
- كوب دقيق متعدد الأغراض 2/3
- كوب لبن 7
- ثمرة بطاطس ، مكعبات 4
- ثمرة بصل أخضر ، مقطع 4
- كوب جبن شيدر مبشور 1 1/4
- كوب ساور كريم 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1

## خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة اذبيبي الزبدة ثم ضعي الدقيق و قلبي بإستمرار حتى لا يحترق.
- اضيفي اللبن تدريجيا الى الدقيق و قلبي بإستمرار حتى يذوب الدقيق في اللبن .و يصبح المزيج ثفيل القوام
- ضعي البطاطس و البصل في الإناء و قلبي ثم اتركي المزيج حتى يغلي
- اخفضي درجة الحرارة و اتركي الشورية على نار هادئة لمدة 10 دقائق
- ضعي البيكون و الجبن الشيدر و الساور كريم و الملح و الفلفل على الشورية و قلبي ثم قدميها ساخنة

## طريقة عمل شوربة البطاطس بالسبانخ الكريمي



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 20

## المقادير

- كوب أوراق سبانخ 1
- حبة بطاطس مسلوقة 2
- حبة بصل مفروم 1
- نصف كوب كريمة طبخ
- كوب شوربة 2
- ملعقة كبيرة دقيق 2
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- ملح
- فلفل أسود

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار، ويضاف إليها البصل.
- يقلب البصل حتى يذبل، ثم يضاف إليه السبانخ.
- تقلب السبانخ حتى تتشوح، ثم يضاف الدقيق.
- تقلب جيداً لمدة 5 دقائق، ثم تضاف الشوربة والبطاطس، وتقلب مرة أخرى.
- تتبل بالملح والفلفل الاسود، وتترك على النار حتى تنضج.
- ترفع من على النار، وتترك لتهدأ قليلاً.
- توضع في الخلاط، وتضرب جيداً حتى تنعم.
- توضع على النار مرة أخرى، ويضاف إليها الكريمة.
- تترك على النار حتى تسخن، ثم توضع في الأطباق.
- تقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الكوسة بالنعناع



### وقت التحضير

20 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

6

### المقادير

- نصف كيلو كوسة
- حبة صغيرة بصل مفروم 1
- ملعقة كبيرة نعناع 1
- فص ثوم مهروس 2
- كوب كريمة طبخ 1
- "كوب شوربة" مرقة 2
- كوب ماء 1

- معلقة صغيرة ملح 1
- رشة فلفل أسود
- زيت

## خطوات التحضير

- تغسل الكوسة جيداً، وتقطع مكعبات دون تقشير.
- يوضع الزيت في إناء على النار، ويضاف إليه البصل، ويقلب حتى يذبل.
- يضاف إليه الثوم، ويقلب حتى يكتسب اللون الذهبي.
- تضاف الكوسة والنعناع، وتقلب جميع المكونات جيداً.
- تتبل بالملح، والفلفل الاسود، وتقلب مرة أخرى.
- تضاف الشوربة والماء، وتترك حتى تغلي.
- تغطي، وتترك على نار هادئة لمدة من 20 إلى 25 دقيقة.
- ترفع من على النار، وتترك لتهدأ.
- توضع في الخلاط، وتضرب جيداً حتى نحصل على قوام ناعم.
- توضع على النار مرة أخرى، وتضاف إليها الكريمة، وتقلب.
- تترك على النار، حتى تسخن.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الجبنة الشهية



### وقت التحضير

10 دقيقة

### وقت الطهي

20 دقيقة

### عدد الافراد

6

### المقادير

- كوب جبنة شيدر مبشورة 2
- كوب شوربة 1
- كوب حليب 1
- كوب كريمة طبخ 1
- ملعقة كبيرة دقيق 3
- ملعقة كبيرة زبدة 3
- ملح
- فلفل أسود
- مكعب مرقة دجاج

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار حتى تذوب، ويضاف إليها الدقيق.
- يقلب جيداً حتى يتغير لونه، ثم تضاف الجبنة، ويقلب جيداً.
- يضاف الحليب والشورية، مع التقليب المستمر.
- تتبل بالملح والفلفل ومعلقة الدجاج، وتترك على النار حتى تثقل وتبدأ في الغليان.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة القرع بالتفاح



### وقت التحضير

دقيقة 30

### وقت الطهي

دقيقة 30

### عدد الافراد

## المقادير

- نصف كيلو قرع مكعبات
- حبة تفاح 4
- حبة بصل 1
- فصوص ثوم 2
- كوب كريمة طبخ 1
- "لتر شوربة" مرقة 1
- ملح
- فلفل أسود
- [توست محمص للتزيين](#)

## خطوات التحضير

- يقشر التفاح والبصل، ويقطعا..كلاً على حدة.
- توضع الشوربة في وعاء على النار، ويضاف إليها القرع والتفاح والثوم والبصل، وتقلب جيداً.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود، ويقلب مرة أخرى.
- يغطى، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يرفع من على النار، ويوضع جانباً حتى يهدأ.
- يوضع في الخلاط، ويضرب جيداً حتى نحصل على خليط ناعم، ويمكن عمل هذه الخطوة بالهاند بلندر.
- يرفع على النار مرة أخرى، ويضاف إليه كريمة الطبخ، ويقلب مرة أخرى.
- يترك حتى يسخن، ثم يوضع في الأطباق.
- تزين بالتوست المحمص، وتقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة الكريمة بالبروكلي



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 25

### عدد الافراد

4

### المقادير

- ملعقة كبيرة دقيق 4
- ملعقة كبيرة زبدة 4
- كوب بروكلي مسلووق 1
- كوب حليب 2
- كوب ماء 2
- ملح
- فلفل أسود
- مكعبمرقة خضار 1

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار حتى تذوب، ثم يوضع فيها الدقيق
- يقلب جيداً حتى يتغير لونه قليلاً، ثم يضاف الحليب شيئاً فشيئاً مع التقليب المستمر.
- تضاف الماء، ويقرب جيداً حتى تتجانس
- تترك على النار حتى تبدأ في الغليان، تتبل بالملح والفلفل الأسود ومرقة الخضار.
- يضاف البروكلي، وتقلب مرة أخرى حتى تنضج
- توضع في الطبق، وتقدم.

### ملحوظة:

- يمكن إضافة بعض الماء للحصول على قوام أخف.

## طريقة عمل شوربة قرنبيط بالثوم



### وقت التحضير

دقيقة 30

### وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

6

## المقادير

- رأس قرنبيط 1
- حبة كبيرة بطاطس 1
- حبة بصل مفروم 1
- "كوب شوربة" مرقة 2
- كوب كريمه طبخ 1
- ملعقة كبيرة زبدة صفراء 2
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- ملح
- فلفل أسود
- بقدونس مفروم للتزيين

## خطوات التحضير

- يغسل القرنبيط جيداً، ويقسم زهرات
- يقشر البطاطس، ويقطع مكعبات متوسطة الحجم.
- توضع الزبدة في وعاء على النار حتى تذوب.
- يوضع البصل، ويقلى حتى يذبل.
- يضاف الثوم، ويقلى حتى يصفر.
- يضاف البطاطس والقرنبيط، وتقلب جميع المكونات حتى تتشوح ولكن دون أن يتغير لونها.
- تضاف الشوربة، وتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود.
- يغطى، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يرفع من على النار، ويترك حتى يهدأ قليلاً.
- يوضع في الخلاط، ويضرب حتى ينعم جيداً، أو باستخدام الهاند بلندر.

- توضع على النار مرة اخرى، ويضاف إليها كريمة الطبخ.
- تترك على النار حتى تغلي.
- توضع في الاطباق، وتزين بالبقدونس.
- تقدم ساخنة مع [التوست](#) المحمص.

## طريقة عمل شوربة الشوفان بالكريمة



### وقت التحضير

10 دقيقة

### وقت الطهي

25 دقيقة

### عدد الافراد

4

### المقادير

- كوب شوفان 1
- كوب كريمة لباني 1
- كوب حليب 1

- مكعب مرقة دجاج 1
- كوب شوربة "مرقة" دجاج 2
- ملح
- فلفل أسود
- ثوم بودرة
- جزر مقطع للتزيين

### خطوات التحضير

- توضع الشوربة في وعاء على النار حتى تسخن.
- يضاف إليه الحليب، ويقرب جيداً.
- يضاف الشوفان، ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود والمرقة وبودرة الثوم.
- يقرب جيداً، ثم تضاف الكريمة، ويترك على النار حتى يبدأ في الغليان.
- يغطى، ويترك على نار هادئة حتى يسخن، يمكن إضافة الماء لتخفيفه قليلاً.
- توضع في الطبق، ويزين بمكعبات الجزر.
- تقدم ساخن.

## طريقة عمل شوربة بطاطس بالجمبري



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 20

### عدد الافراد

4

### المقادير

- نصف كيلو جمبري
- حبة بطاطس مقطوع 3
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- كوب كريمة طبخ 1
- نصف كوب كراث مفروم
- كوب ماء 2
- ملح
- فلفل أسود
- [بهارات سمك](#)
- بقدونس للتزيين

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار، ويوضع فيه الجمبري، ويقلب قليلاً.
- يضاف الكراث والبطاطس، ويقلب مرة أخرى.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود وبهارات السمك، ويقلب جيداً.
- تضاف الماء وتترك على النار حتى تبدأ في الغليان.
- تخفف النار، وتضاف الكريمة، وتقلب مرة أخرى.
- ترفع من على النار، وتترك جانباً لتهدأ.
- يؤخذ عدد من حبات الجمبري بعيداً، ويضرب الخليط في الخلاط حتى ينعم.
- ترفع على النار مرة أخرى حتى يسخن.
- يوضع في الأطباق، ويقدم ساخن.

## طريقة عمل شوربة الكوسة بالكريمة



### وقت التحضير

دقيقة 20

## وقت الطهي

دقيقة 20

## عدد الافراد

4

## المقادير

- حبة كوسة 4
- حبة بصل مفروم 1
- نصف كوب بقدونس مفروم
- كوب كريمة لباني 1
- ملعقة كبيرة دقيق 2
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- ورق لورا
- مكعب مرقة دجاج
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة نعناع طازج 1
- رشة فلفل اسود

## للتزيين:

- ملعقة كبيرة كريمة لباني 1
- أوراق نعناع

## خطوات التحضير

- توضع الزبدة في إناء على نار متوسطة، وتوضع فيها الزبدة حتى تذوب.
- يضاف البصل، ويقلب حتى يذبل،، ثم يضاف إليه الدقيق، ويقلب مرة أخرى.
- يصب بالملح والفلفل الأسود وورق اللورا ومكعب المرقة، وتقلب جيداً.
- توضع الكوسة في الكبة، ويضاف إليها النعناع والبقدونس، وتفرم جيداً.
- تضاف إلى الخليط، وتقلب جيداً.

- يضاف الماء، وتترك على نار هادئة، لمدة 15 دقيقة، وحتى تنضج.
- في آخر 5 دقائق تضاف الكريمة اللباني.
- تضرب في الخلاط جيداً، حتى نحصل على قوام ناعم.
- ترفع على النار مرة أخرى، حتى تغلي.
- توضع في الأطباق، وتزين بالكريمة وأوراق النعناع.
- تقدم ساخنة.

## طريقة عمل شوربة القرع بالكريمة



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

25 دقيقة

### عدد الافراد

6

### المقادير

- كيلو قرع مكعبات 1

- حبة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم مهروس 2
- كوب كريمة طبخ 1
- "لتر شوربة" مرقة 1
- ملح
- فلفل أسود

## خطوات التحضير

- توضع الشوربة في وعاء على النار، ويضاف إليها القرع والثوم والبصل، وتقلب جيداً.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود، ويقلب مرة أخرى.
- يغطى، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يرفع من على النار، ويوضع جانباً حتى يهدأ.
- يوضع في الخلاط، ويضرب جيداً حتى نحصل على خليط ناعم، ويمكن عمل هذه الخطوة بالهاند بلندر.
- يرفع على النار مرة أخرى، ويضاف إليه كريمة الطبخ، ويقلب مرة أخرى.
- يترك حتى يسخن، ثم يوضع في الأطباق.
- يزين بقليل من الكريمة و**[التوست المحمص](#)**.
- يقدم ساخن.

## طريقة عمل شوربة الجزر الكريمي



### وقت التحضير

15 دقيقة

### وقت الطهي

30 دقيقة

### عدد الافراد

4

يعتبر الجزر عامل مهم لحماية الجسم مثل الجلد او حمايته من الأنيميا .. يقدم الجزر في صورة مختلفة في شوربة الجزر الكريمي

### المقادير

" تكفي 8 أشخاص "

- كوب كبير زبدة 1/4
- كوب شرائح جزر 2 1/2
- ثمرة بطاطس كبيرة مقشرة ، مكعبات 1
- كوب كبير بصل مقطع 1
- كوب كبير شوربة دجاج 3
- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) زنجبيل مطحون 1
- عود كرفس مقطع 1
- كوب كبير كريمة خفق ثقيلة 1/2

- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) ملح 1/2
- ملعقة صغيرة ( ملعقة الشاي ) فلفل أسود مطحون 1/8
- [طريقة عمل شوربة الدجاج الكريمي](#)

## خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة تذاب [الزبدة](#).
- يوضع [الجزر](#) و البطاطس و البصل و الكرفس و الشوربة و الزنجبيل في الإناء على الزبدة و يقلب جيدا حتى تنضج جميع الخضروات.
- تترك الخضروات لمدة 15 دقيقة حتى تبرد.
- يوضع مزيج الخضروات في الخلاط و يخلط جيدا حتى يصبح ناعما جدا و يوضع في الإناء ثم على النار مرة أخرى.
- تضاف [الكريمة](#) الى الشوربة ثم تتبل بالكاربي و الملح و الفلفل و تقلب ثم تخفض درجة الحرارة و تترك لمدة 10 دقائق.
- يرفع الإناء من على النار ثم يوضع في بولات التقديم و يقدم.
- [وصفة مشابهة : شوربة الجزر بالزنجبيل الكريمي .. مناسبة للشتاء](#)

## سر نجاح شوربة الجزر:

- تحمير الخضروات في الزبدة بدلا من الزيت يعطيها رائحة مختلفة.

## فوائد الجزر:

- يحتوي الجزر على الكاروتين الذي يحمي من عدة انواع من السرطانات.
- يحتوي على نسبة من الحديد و الذي يجعله يحمب و يعالج الأنيميا.

## السرعات الحرارية في شوربة الجزر:

- يحتوي الكوب الكبير الواحد على 100 سعر حراري.

## طريقة عمل شوربة القرع بجوز الهند



### وقت التحضير

دقيقة 20

### وقت الطهي

دقيقة 30

### عدد الافراد

5

### المقادير

- كيلو قرع عسلي 1
- كوب [جوز هند](#) 1
- حبة بصل شرائح 3
- فصوص ثوم مفروم 3
- مكعب مرقة 2
- كوب شوربة "مرقة" مغلية 3
- زبدة
- كاري
- ملح
- كمون
- فلفل أسود

## للتزيين: كزبرة مفرومة

### خطوات التحضير

- يقشر القرع ويقطع مكعبات.
- توضع الزبدة في إناء على نار متوسطة، ويضاف إليه البصل والثوم ومكعب المرققة ويقلب جيداً حتى يذبل.
- يضاف القرع، ويتبل بالملح والفلفل الاسود والكمون والكاري، ويقلب جيداً.
- تضاف الشورية، وحليب جوز الهند، ويقلب.
- تخفف النار، ويغطى حتى ينضج.
- يرفع من على النار حتى يبرد قليلاً.
- يوضع في الخلاط ويضرب جيداً حتى نحصل على خليط ناعم القوم.
- يعاد على النار مرة أخرى حتى يسخن.
- يوضع في الطبق، ويزين بالكزبرة المفرومة.
- يقدم ساخن.