

روش تهیه سوپ «گرماو» به سبک کردها

کردها با سیب‌زمینی که خواص غذایی آن پرتعداد است، یک نوع سوپ محلی می‌پزند که اگر یک بار طعم آن را امتحان کنید، حتماً طرفدار آن می‌شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، سوپ گرماو یکی از غذاهای محلی کردهاست که به دلیل داشتن آب مرغ، قلم و حبوبات مغذی به همراه سیب‌زمینی ارزش غذایی زیادی دارد. وجود سیب‌زمینی در این سوپ آن را به منبع کربوهیدرات و یک غذای کامل تبدیل کرده است.

تعداد نفرات: برای ۴ نفر

مدت زمان پخت: ۳ ساعت

مناسب: کودکان و بزرگسالان

مواد لازم:

نخود آبگوشتی و لوبیا قرمز: یک لیوان
جوی پوست کنده: نصف لیوان
سیب‌زمینی: ۲ عدد
آب قلم یا آب مرغ: ۲ لیوان
پیاز بزرگ: یک عدد
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم
جعفری تازه: یک دسته

دستور پخت:

۱. لوبیا، نخود و جو را که از شب قبل خیسانده شده، با مقداری آب داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا حبوبات به مدت نیم ساعت نیم‌پز شود.

۲. پیاز رنده شده را تفت دهید. وقتی پیاز نرم و طلایی شد، زردچوبه و فلفل سیاه را اضافه کنید.

۳. حبوبات پخته را داخل پیازداغ بریزید. مقداری آب جوش اضافه کنید و درب قابلمه را ببندید. حرارت اجاق گاز را کم کنید و حدود ۲ ساعت زمان بدهید تا حبوبات کاملاً بپزد.

۳. آب قلم را همراه با سیب‌زمینی نگینی شده به قابلمه سوپ اضافه کنید و دوباره درب قابلمه را ببندید.

۴. صبر کنید تا سوپ ۴۵ دقیقه دیگر بپزد و حسابی لعاب بیندازد. سپس آن را با جعفری تزیین کنید.

نکته: اگر از قرص استاک استفاده می‌کنید حواستان باشد که در ترکیبات استاک نمک وجود دارد. در آخر غذا را مزه کنید و اگر نیاز بود، نمک اضافه کنید. به جای قرص استاک می‌توانید از دو لیوان آب مرغ استفاده کنید.