



حساء الخضروات الإيطالي (10 حصص)

Minestrone Soup (Serves 10)

المكونات

ملعقتان صغيرتان من الأعشاب الطبيعية
جزرتان (مفرومة ناعماً)
ملح وفلفل حسب المذاق (غير مرفق)

بصلة (مفرومة ناعماً)
علبتان سعة 400 غرام مزيج أنواع الفاصوليا الثلاثة
لتر ماء (غير مرفق)
ملعقة صغيرة زيت (غير مرفق)

100 غرام (كوب) معكرونة
420 غرام بازلاء معلبة (مصفاة)
مكعب مرق
علبتان سعة 400 غرام طماطم مقطعة

المعدات

لوح التقطيع
ملعقة صغيرة

سكين
ملعقة خشبية

قدر كبيرة
مغرفة

مدعومة من قبل:

خيارات

لإضافة حصة إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع التالي جيدًا وإضافته.

- عودان كرفس
- حبة بطاطس
- خبز القمح الكامل للتقديم (محمص)

الطريقة

1. سخن الزيت في قدر كبيرة. أضف البصل والجزر المفروم (بالإضافة إلى أي خضروات اختيارية) إلى القدر وقم بطهي المزيج على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى تصبح الخضروات طرية.
2. أضف الطماطم والأعشاب الطبيعية إلى الخضار، ثمحركها
3. قم بمزج مكعب المرق مع لتر واحد من الماء المغلي وحركه حتى يذوب المكعب
4. أضف خليط المرققة إلى القدر وأطهه على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق
5. أضف البازلاء ومزيج الفاصوليا والمعكرونة على الخليط، ثم أطهه لمدة 10 دقائق مع تحريكه بانتظام
6. يُقدم في أطباق الحساء مع الخبز (اختياري)

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو reception@foodbanksa.org.au