

**GLEARNERS**  
EST. 1977  
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

## حساء البروكلي

### المواد اللازمة للطهي:

لوح تقطيع  
وعاء عميق وكبير  
فتّاحة علب  
ملاعق للمعايرة

أكواب معايرة  
ملاعق خلط  
سكين حاد  
خلّاط

### المقادير:

ملعقة طعام واحدة من الزبدة  
ملعقة طعام واحدة من الزيت  
بصلة متوسطة مقطعة قطعًا متوسطة  
ساق كرفس مقطع (اختياري)  
فصان من الثوم المفروم، أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق  
الثوم  
ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية  
3/4 ملعقة صغيرة ملح  
8 أكواب من البروكلي المقطع قطعًا كبيرة  
4 أكواب من الماء أو مرق الدجاج منخفض الصوديوم  
1/2 كوب حليب  
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

[www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

## طريقة التحضير:

سخن الزبدة والزيت في وعاء كبير على نار متوسطة حتى تذوب الزبدة. ضع البصل والكرفس؛ قم بالطهي والتقليب من وقت لآخر حتى يلينا معاً، لمدة تتراوح بين 5 و6 دقائق. أضف التوابل الإيطالية والملح والثوم. طع البروكلي وقم بالتقليب. ضع المرق و/أو الماء، واترك المكونات لتطهى على نار متوسطة عالية. قم بتهدئة النار إلى حرارة متوسطة واترك المكونات تُطهى إلى أن تصبح لينة جداً، لمدة تتراوح بين 7 و8 دقائق. الحساء على دفعات في الخلاط إلى أن يصبح ناعماً. قم بإعادة الخليط إلى الوعاء، وضع الحليب، واتركه حتى يصبح دافئاً. قم بتتبيل بالفلفل الأسود.

## ملاحظات من الطاهي:

إذا لم يكن لديك خلط، فيمكنك الاكتفاء بإضافة الحليب وتقديم الحساء. أضف الجبن الشيدر قليل الدسم وزينه بالمكونات المفضلة لديك مثل مكعبات الفلفل. استخدم الزبادي قليل الدسم بدلاً من الحليب.