

تبسيط لتحضير الحساء

يشكل الحساء وجبة غداء أو عشاء سهلة. يمكن تجميد المتبقي منه لاستخدامه في يوم آخر. استخدم الجداول أدناه لاختيار المكونات من كل عمود. اتبع نصائح الطاهي وخطواته المدونة في الخلف لتحضير الحساء.

<u>الحبوب الكاملة</u>	+	<u>السائل</u>	+	<u>الخضراوات</u>	+	<u>البروتين</u>
1 1/2 كوب، مطهي		4 أكواب		كوبان، مقطعة إلى قطع كبيرة طازجة أو معلبة أو مجمدة		رطل واحد (لحم مقطع إلى قطع متوسطة)
أرز بني أو أبيض		الماء		المكونات العطرية (البصل، والجزر، والكرفس، والثوم، والأعشاب، والزنجبيل، والفلفل الحار)		لحم بقري (الكتف، أو وجه الفخذ، أو الصدر)
معكرونة من القمح الكامل		مرق منخفض الصوديوم		الخضراوات الورقية (السبانخ، واللفت، والملفوف الصيني، والكرنب، والسلق، وما إلى ذلك).		دجاج/ديك رومي (الرجل أو الفخذ، منزوع العظم والجلد)
الكينوا				بروكلي، قرنبيط، كرنب		لحم الخنزير (الكتف/المؤخرة)
الكسكسي				خضراوات طرية (مثل الكوسة، والطماطم، والمشروم، والبازلاء، والفلفل)		فاصوليا، أو عدس، أو بازلاء مجروشة مطبوخة، أو مصفاة ومغسولة من العبوة)
				الخضراوات الجذرية (مثل الجزر والبطاطس، والبطاطا الحلوة، والجزر الأبيض، واللفت السويدي)		

إذا كنت تستخدم اللحم باعتباره مصدرًا للبروتين:

فسخن ملعقة طعام من الزيت النباتي في وعاء الحساء على نار متوسطة عالية. قم بتسوية اللحم حتى يصبح لونه بنيًا فاتحًا، لمدة 5 دقائق تقريبًا.

أضف الخضراوات. قم بتهديئة النار واترك المكونات لتطهى لمدة 5 دقائق. إذا كنت تستخدم خضراوات معلبة مجمدة أو مذابة، فتجاوز هذه الخطوة وأضف الخضراوات في الخطوة 4.

أضف السائل واترك المكونات تغلي. قم بتهديئة النار واترك المكونات لتطهى لمدة تتراوح بين 25 و30 دقيقة أو حتى ينضج اللحم تمامًا. قلب من حين لآخر لمنع المكونات من الالتصاق بقاع الوعاء.

أضف الحبوب المطبوخة خلال آخر 5 أو 7 دقائق من وقت الطهي، واتركها حتى تسخن.

إذا كنت تستخدم الفاصوليا أو العدس باعتباره مصدرًا للبروتين:

تجاوز الخطوة رقم 1 الواردة أعلاه. اتبع باقي الخطوات، بإضافة الفاصوليا إلى السائل في الخطوة 3. قلل وقت الطهي الإجمالي ليكون 15 دقيقة.

ملاحظات من الطاهي:

الخضراوات: سئطهى الخضراوات اللينة، مثل السبانخ أو الكوسة، بشكل أسرع. قم بإضافتها خلال آخر 5 إلى 7 دقائق من مدة الطهي.

الحبوب الكاملة: قم بطهي الحبوب مسبقًا وفقًا للتعليمات المدونة على العبوة. احفظ الحبوب المطهية في الثلاجة وأضفها إلى الحساء الذي تحضره في ذلك الأسبوع.

التوابل: بالإضافة إلى الملح والفلفل الأسود، جرّب إضافة الأعشاب والتوابل، مثل الزعتر المجفف، أو البقدونس، أو الكمون المطحون. أو يمكنك زيادة النكهة عن طريق إضافة بعض الثوم المفروم، أو الفلفل الحار، أو الزنجبيل، أو نكهة الحمضيات. عند استخدام الأعشاب الطازجة، أضفها في نهاية الطهي للحفاظ على النكهة الطازجة.