

هذا الحساء سهل وغير مكلف ويمكن أن يطعم 6 أشخاص بسهولة.

الذرة



Jani

:

--

_ H.

فوتوغرافية صورة

(السجق وحساء اختياري)

- بطاطس كبيرة أو اثنتين صغيرتين ، مقطعة إلى مكعبات
- ورقة غار أو نصف ملعقة صغيرة من توابل أولد باي 1
- ملعقة صغيرة ملح
- حبات فلفل أو نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود 5-6
- أكواب مرق أو ماء 4
- (كوب حليب (يمكن إضافة 12- أوقية من الحليب المبخر + ج ماء 2
- (ج جبن شيدر أو كولي جاك مبشور (اختياري

التعليمات:

1. سخني قدرًا كبيرًا وعميقًا أو فرنًا هولنديًا وسجقًا بنياً ، تفتيته. 2. قم بإزالة النقانق المطبوخة في طبق مبطن بمناشف ورقية. يُطهى البصل والكرفس والجزر في عصائر السجق مع التحريك باستمرار حتى يفقد البصل لونه
3. أضيفي البطاطس وورق الغار والملح والفلفل وقلبي لمدة دقيقتين. 4. اخلطي النقانق المطبوخة واسكبي المرق فوق جميع المكونات. قلب ، وكشط أي قطع ملتصقة في قاع المقلاة. يُغلى المزيج. خفي النار واتركها على نار هادئة حتى تنضج البطاطس لمدة 15 دقيقة. يقلب من حين لآخر
5. أضف الحليب واتركه ينضج لمدة خمس دقائق.

أ. ملحوظة: لشورية أكثر سمكًا ، اخلطي ملعقتين إلى ثلاث ملاعق كبيرة من نشا الذرة مع كمية متساوية من

الماء. قلبي المزيج مع الحساء بعد إضافة الحليب مع الخلط جيدًا حتى لا تتكون كتل

6. قَدِّمِهَا مع رشّة من الجبن.

✓ حصص سخية 6

✓ سرعة حرارية 240

H. [يو اسطة](#) Jani



JANI HALL LEUSCHEL, MS,
NDTR

NDTR Nutrition and
Dietetics Technician,
Registered*

حقوق

2022 © النشر [Jani H. Leuschel](#)