

यो सूप सजिलो र सस्तो छ र 6 जनालाई सजिलै खुवाउन सक्छ।

साँसेज र कर्न चाउडर



फोटो क्रेडिट: *Jani H. Leuschel*

सामग्री:

- ½ ट्यूब (8 औंस) टर्की वा पोर्क साँसेज (काँचो)

- ½ मध्यम प्याज, काटिएको
- 1 स्टक अजवाइन, काटिएको (वैकल्पिक)
- 1 ठूलो गाजर, काटिएकोवैकल्पिक)
- १ ठूला वा २ साना आलु, काटेको
- १ बे पात वा आधा चम्चा ओल्ड बे मसाले
- ¼ चिया चम्चा नुन
- ५-६ काली मिर्च वा आधा चम्चा कालो मिर्च
- ४ कप ब्रोथ वा पानी
- २ कप दूध (१२ कप oz ले दूध + ½ c पानी वाष्पीकरण गर्न सक्छ)
- ½ c ग्रेटेड चेडर वा कोल्बी-ज्याक चीज (वैकल्पिक)

निर्देशनहरू:

1. ठूलो, गहिरो सस प्यान वा डच ओभन र खैरो कच्चा सॉसेज तताउनुहोस्, यसलाई तोड्नुहोस्।
2. पकाएको सॉसेजलाई कागजको तौलियाले राखिएको प्लेटमा हटाउनुहोस्। प्याज, अजवाइन र गाजरलाई ससेजको जुसमा पकाउनुहोस्, प्याजको रंग नगुमाउन्जेल बारम्बार हलचल गर्नुहोस्।
3. आलु, बे पात, नुन र काली मिर्च थप्नुहोस् र हलचल गर्नुहोस्, लगभग दुई मिनेटको लागि पकाउनुहोस्। 4. पकाएको सॉसेजमा मिलाउनुहोस् र सबै सामग्रीहरूमा शोरबा हाल्नुहोस्। प्यानको फेदमा अड्किएका कुनै पनि बिटहरू स्क्रयाप गर्दै, हलचल गर्नुहोस्। एक फोडा ल्याउनुहोस्। गर्मीलाई कम गर्नुहोस् र आलु नरम नभएसम्म, लगभग 15 मिनेट सम्म उमाल्नुहोस्। बेलाबेला हलचल गर्नुहोस्।
5. दूध थप्नुहोस् र पाँच मिनेटको लागि उमाल्नुहोस्।
 - a नोट: गाढा सूपको लागि, बराबर मात्रामा पानीमा दुई देखि तीन चम्चा कर्नस्टार्च मिलाउनुहोस्। दूध थपेपछि सूपमा हलचल गर्नुहोस्, राम्रोसँग मिश्रण गर्नुहोस् ताकि कुनै गाँठो नहोस्।
6. पनीर को एक स्प्रिंकल संग शीर्ष सेवा गर्नुहोस्।

✓ 6 उदार सभरहरू

✓ 240 क्यालोरी

रेसिपीहरू (Jani H. Leuschel, MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) द्वारा बनाईएको वा अनुकूलित) जसले [जानी द्वारा फूड हलमा](#), पोषण बोनस सहितको रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने वेबसाइट।



प्रतिलिपि अधिकार © 2022 [Jani H. Leuschel](#)