

دا سوپ اسانه او ارزانه دی او کولی شي په اسانۍ سره 6 خلکو ته خواړه ورکړي.

## ساسیج او جوار چاودر د



عکس کریډیټ: جاني ایچ لیوشیل

اجزاو:

- (ټیوب 8 اونس) د ترکیې یا خنزیر ساسیج (خام ½)

- متوسط پیاز، کټ شوی ½
- (ټټ سیلری، کټ شوی (اختیاري 1
- (لوی گاجر، کټ شوی (اختیاري 1
- لوی یا 2 کوچني کچالو، کټ شوي 1
- مصالحو Old Bay د خلیج پانی یا ½ چائے کاج د 1
- چائے کا چمچ مالگه ¼
- د مرچ جوار یا ½ چائے کا چمچ تور مرچ 5-6
- پیالی شوروا یا اوبه 4
- (اوبه c ½ + پیالی شیدی (د 12 څخه کم کیدی شي) اوز کولی شي تبخیر شوي شیدی 2
- (گرد شوی چیدر یا کولی جیک پنیر (اختیاري c ½

### لارښوونې:

1. یو لوی، ژور سوسپین یا هالنډي تنور او نسواري خام ساسیج گرم کری، مات کری. 2. پخه شوي ساسیج په یوه 1. تخته کې چې د کاغذ تولیدو سره لیرې شوي وي لری کری. پیاز، سلیری او گاجر د ساسیج په جوس کې پخوي، په مکرر ډول وخورئ تر څو چې پیاز خپل رنگ له لاسه ورکړي.
3. کچالو، د خلیج پانی، مالگه او مرچ اضافه کری او د شاوخوا دوه دقیقو لپاره پخلی کری. 4. په پخلی شوي ساسیج کې 3. مخلوط کری او په ټولو اجزاوو کې ورش واچوئ. وخورئ، د پین په بنکته برخه کې ټرل شوي ټوټې ټوټې کری. جوش ته راوړو. تودوخه ټیټ کری او تر هغه پورې یې وخورئ چې کچالو نرم وي، شاوخوا 15 دقیقې. کله ناکله وخورئ 5. شیدی اضافه کری او د پنځو دقیقو لپاره یې وخورئ.

**نوټ:** د یو غټ سوپ لپاره، دوه یا درې چمچ د جوار مستې په مساوي اندازه اوبو سره گډ کری. د شیدو a.

اضافه کولو وروسته په سوپ کې وخورئ، ښه مخلوط کری ترڅو ټوخی جوړ نشي.

6. د پنیر د سپری سره سر ته خدمت وکړئ.

✓ سخاوتمندانه خدمتونه 6

✓ کالوری 240

تغذیه او غذایی تخنیک پوه، MS، NDTR، ترکیبونه د جانی ایچ لیوشیل  
تصدیق شوی (لخوا جوړ شوی یا تطبیق شوی) چې د جانی لخوا د فوډ هال،

يوه ويب پاڻه چي د تغذيي بونس سره ترڪيونه وړاندي كوي



JANI HALL LEUSCHEL, MS,  
NDTR

NDTR<sup>®</sup> Nutrition and  
Dietetics Technician,  
Registered<sup>®</sup>

د کاپی

حق © 2022 [جانی ایچ لیوشیل](#)