



2LIVESIMPLE

SÚP RAU

NGON BỔ

Thành Phần:

cà chua – 1 kg

cà rốt – 3 củ to

tỏi – 2 nhánh

tỏi tây – 1 cây

hành tây – 1 củ

cần tây – 1 củ

táo – 1 quả

mật ong – 1 muỗng canh

dầu ô liu – 3 muỗng canh

húng quế tươi – một vài lá

lá nguyệt quế – 2 -3 lá

muối – 2 muỗng cà phê

hạt tiêu – một nhúm

nước ép từ 1/4 quả chanh

sữa chua tự nhiên – 100g



Cách Làm:

Chuẩn bị lò nướng nhiệt độ 200 C. Băm nhỏ hành, tỏi phi trên chảo cho có vị thơm.

Cho cà chua thái 1/4 miếng đảo đều với hành tỏi đến khi nhuyễn (có thể dùng máy xay cho nhuyễn đều hơn, mình có giới thiệu loại máy mình dùng trước đây.) Kết hợp các loại rau quả đã rửa sạch, đổ dầu và mật ong lên trên, cho vào lò nướng, đến khi rau củ quả có màu hơi nâu và thơm ngậy.

Nướng 20-30 phút ở nhiệt độ tối đa là 220 ° C.

Rau củ nướng cho vào một nồi to ninh lấy nước rau (bạn có thể ninh thêm 1/2 con gà nếu muốn), thêm lá nguyệt quế, hạt tiêu và muối. Đun nhỏ lửa và khuấy đều các thành phần, đến khi chín cho phần cà chua đã xào nhuyễn ở trên vào nồi. Trộn đều các thành phần đến khi nước súp mịn đều với sữa chua tự nhiên.

Thưởng thức súp với một phần mì ống và lá húng quế. Bạn cũng có thể ăn với cơm trắng, nhớ cho một chút thôi.

