سوپ ميگو:

مواد لازم :

ميگوی تميز شده و پخته 200 گرم

باميه 200 گرم

جعفری خردشده 2 قاشق غذاخوري

پياز 1 عدد

گوجه فرنگی ريز شده 6 عدد

فلفل سبز دلمه ای 4 عدد

نمك و فلفل در صورت تمايل

رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری

طرز تهيه :

پياز را خرد كرده در كره سرخ كنيد. تخم فلفل سبز را بگيريد و بعد آن را خرد كنيد و روی پياز بريزيد و كمی تفت بدهيد ، باميه ها را در ظرف جداگانه و در كمی كره تفت بدهيد و به پياز و فلفل سبز اضافه كنيد.

ميگو ، جعفری ، باميه ، رب گوجه فرنگی ، گوجه فرنگی های ريز شده ، فلفل سبز را با 7 ليوان آ ب ( در صورت تمايل نصف ليوان برنج پخته شده ) در قابلمه بريزيد، نمك و فلفل اضافه كنيد و اين مواد را به مدت 15 دقيقه با حرارت ملايم بپزيد ( اگر قارچ در دسترس داشتيد در كره تفت بدهيد و با بقيه مواد بپزيد ) اكنون غدا حاضر است.