

[المقبلات/حساء بر 7 خضر](#)

**Nombre de personne**  
**Durée de préparation**  
**Difficulté** 1

6  
10 Minutes  
**Note**

0/5 (0 vote )



**المكونات**

1 كراث

6 جزر

1 لفت

1 ربطة كرافس

2 بطاطا

2 طماطم

1 قرعة

1 بصل

1 مرق

10 سل من القشدة

مارغارين فلوريال علبة 500 غ

**إعداد**

قشري ، اغسلي الخضر وقطعيهم قطع صغار

قلي الكراث في مارغارين فلوريال حوالي 10 دقائق.

في طنجرة، حطي الخضر الأخرى و غطي كلش بالماء.  
ضيبي نصف حبة المرق و خليهم يطيبو لمدة 30 دقيقة  
غطي الكراث بالماء و ضيفي بقية المرق. خليه يطيب لمدة 20 دقيقة تقريبا.  
الكراث) من غير عندما يطيبو الخضر ( الجزر، اللفت، الطماطم...  
ارحيهم و تبلي حسب الذوق  
ضيبي القشدة و الكراث غير مرحي  
خلطي كلش و تذوقي البنة.  
شهية طيبة