



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר עוף טחון
- בצל גדולים
- כפות שמן תירס
- כוסות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים (מכינים מאבקת תיבול עוף אסם)
- גרם גרגירי חומוס קלוי ומומלח (יש בכל פיצוחייה)
- גבעולי סלרי
- גזר
- פטרוזיליה
- כפית פלפל שחור גרוס
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית הל טחון טחון
- 1/2 2/1 כפית כורכום

הכנה

1. מניחים את גרגרי החומוס במעבד מזון עם להב פלדה ומרסקים עד שמתקבלת תערובת שחלקה קמח וחלקה פירורים בגודל ראש גפרור (זה בסדר, לא צריך לרסק לגמרי).
2. קולפים את הבצלים, מגררים על פומפייה גסה וסוחטים. מעבירים לקערה גדולה ומוסיפים את השמן, החומוס ובשר העוף הטחון. מתבלים במלח, פלפל שחור, הל וכורכום.
3. יוצקים את המרק לסיר. קולפים את ירקות השורש. את הסלרי חותכים לשמיניות, את הגזרים לחצאים ואת שורש הפטרוזיליה לרבעים. מוסיפים לסיר ומביאים לרתיחה.
4. בידיים רטובות צרים כשמונה עד עשרה כדורים גדולים מתערובת העוף והחומוס. הכדורים צריכים להיות בערך בגודל כדור טניס. מכניסים למרק הרוחח בעדינות, מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים 20 דקות.
5. מגישים לכל סועד כופתאה אחת בצלחת עמוקה עם מעט מהמרק (זה אמור לשמש כרוטב, לא מנת מרק) ועם ירקות שורש. אם רוצים אפשר להוסיף כף או שתיים של אורז לבן מבושל.

60 דקות

8 servings 8