



רכיבים

- כפיות שמן קנולה
- כוסות מים
- 1/2 1/2 כוסות אפונת שלג יבשה שטופה
- בצל גדול קצוץ
- קישוא פרוסים
- ראש סלרי קצוץ
- 1/2 1/2 קילוגרם דלעת חתוכה לקוביות
- גזר פרוסים
- בטטה בינוניות, חתוכות לקוביות
- כפית מלח
- קורט פלפל שחור

הכנה

1. מחממים שמן ומטגנים את הבצל על להבה גבוהה, עד להזהבה.
2. מוסיפים את האפונה השטופה ושלוש כוסות מים ומביאים לרתיחה.
3. לאחר הרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-40 דקות.
4. מוסיפים את הקישואים והסלרי וממשיכים לבשל עוד 20 דקות.
5. מוסיפים את הגזר החתוך לחתיכות קטנות, דלעת והבטטות, מוסיפים מלח וחצי כוס מים ומבשלים במכסה סגור עד לריכוך.
6. מועכים את שני המרקים, כל אחד בסירו למחית דקה.
7. מוזגים לקערית מהמרק הירוק ובאמצע הקערית מוזגים כף גדושה מהמרק הכתום.

75 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕