

מרק משי (חרירה)



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקוביות (כמות וסוג הבשר לבחירתכם- עדיף עם מעט שומן)
- כוס גרגירי חומוס
- 3/4 4/3 כוס עדשים שחורות ירוקות
- בצל קצוץ
- עגבנייה מגוררת על פומפיה
- גבעולים סלרי קצוץ קצוצים
- 1/2 2/1 חבילה כוסברה קצוצה
- 1/2 2/1 חבילה פטרוזיליה קצוצה
- כוס אטריות למרק
- כפות קמח לבן
- 1/2 2/1 כוס מים לערבב ביחד
- כף מיץ לימון
- כפית מלח
- כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה

הכנה

1. להרתיח מים בסיר עם כפית אבקת אפיה, להוסיף את החומוס ומבשלים כ-15-10 דק', כדי שהקליפה תתקלף.
2. לשפוך את המים ולשטוף את החומוס.
3. בסיר למרק לשים את השמן ולטגן את הבצל, להוסיף את קוביות הבשר ולהמשיך לטגן עד שהבשר משנה את צבעו. להוסיף את העגבניה המגוררת ולערבב.
4. להוסיף מים עד כדי 3/4 מתכולת הסיר. כשמגיעים לרתיחה להוסיף את החומוס, העדשים והסלרי ולהמשיך לבשל.
5. להוסיף את התבלינים. לאחר שעה של בישול או עד שהחומוס והעדשים התרככו, להוסיף את הכוסברה, הפטרוזיליה והאטריות ולבשל עוד כ- 10 דק'.
6. לאחר שהאטריות התבשלו, להוסיף את הקמח שמעורבב עם מים בזרם קל תוך כדי בחישה כדי שלא יהיו גושים, ולבשל עוד 10 דק'.
7. להוסיף את מיץ הלימון לערבב ולהוריד מהאש.

90 דקות

6 servings 6