

מרק סמיר עם קטניות ופסטה



רכיבים

- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 חבילה פסטה אסם צדפים קטנים
- בצל גדול קצוץ גס
- גרם עדשים ירוקות (אפשר לקנות מיקס קטניות בחנויות, או להרכיב לבד חצי כוס מכל דבר - עדשים כתומות, ירוקות אפונה יבשה, גריסים)
- גזר חתוך לקוביות
- קישוא חתוך לקוביות
- תפוח אדמה גדול, חתוך לקוביות
- קולורבי חתוך לקוביות
- ענפי סלרי קצוצים
- 1/2 2/1 זר כוסברה קצוצה
- כפות מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כף מלח
- כפית כורכום
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור

הכנה

1. שמים בסיר את השמן ומטגנים קלות את הירקות.
2. שוטפים היטב את מיקס הקטניות, מסננים ומוסיפים למרק.
3. מוסיפים את כל התבלינים, שופכים מעל 2 ס"מ מים רותחים ומערבבים הכל. מבשלים 40 דקות.
4. מוסיפים חצי חבילה פסטה נוצ'יאולה ו-3 כוסות מים רותחים וממשיכים לבשל הכל עוד רבע שעה.

6 servings 6