

מרק אפונענע של פבל



רכיבים

- בצל גדולים חתוכים גס
- שיני שום
- גבעולים פטרוזיליה קצוצים
- כפות שמן זית
- ליטר ציר ירקות
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית פלפל לבן
- לפי הטעם מלח
- שקיות אפונה קפואה 800 גרם כל אחת
- 1/2 2/1 זר עלי סלרי קצוצה גס
- 1/2 2/1 כוס נענע בלי גבעולים
- לפי הטעם זרעי דלעת קלויים, להגשה
- לפי הטעם טבסקו להגשה
- 1/4 4/1 כוס שמן זית
- בצל חתוכים גס
- גזר חתוכים גס
- ראש שום אפילו עם הקליפה, חצוי באלכסון
- עלים עלה דפנה
- כפית פלפל שחור גרגרים
- כפית פלפל אנגלי גרגרים
- זר עלי סלרי
- 1/2 2/1 ראש פטרוזיליה עם העלים
- 1/3 3/1 זר תימין

הכנה

1. מתחילים בהכנת הציר: מחממים שמן זית, מוסיפים ירקות ותבלינים, צורבים על אש גבוהה ואז מוסיפים עשבי תיבול ומים (כארבעה ליטר). מביאים לרתיחה, מכסים ומבשלים על אש קטנה 45 דקות.
2. מסירים מהאש ומשאירים מכוסה עד שהציר מצטנן לגמרי. מסננים ונפטרים מהירקות. זה הציר שאפשר להשתמש בו מיד, או לחלק למנות, להקפיא ולשמור לשימוש עתידי.
3. להכנת מרק האפונענע, מחממים את השמן בסיר גדול ומוסיפים בצל ושום. מזהיבים ואז מוסיפים סלרי ומטגנים עוד דקה או שתיים.
4. מוסיפים שלושה ליטר ציר, מערבבים ומביאים לרתיחה. מוסיפים תבלינים, מנמיכים להבה ומבשלים בבעבוע עדין 15 דקות.
5. מוסיפים את האפונה, מערבבים ומחזירים לרתיחה. כשרותח, מסירים מהאש.
6. מעבירים בכמה נאגלות למעבד מזון וטוחנים יחד עם הפטרוזיליה והנענע.
7. מחזירים את המרק הטחון לסיר, מביאים לרתיחה ומסירים מהאש. זהו, מוכן.
8. להגשה, יוצקים לקעריות, מוסיפים כמה טיפות טבסקו להגברת האפקט, מפזרים מלמעלה זרעי דלעת קלויים וגם נענע קצוצה אם רוצים, ויש!

120 דקות

8 servings 8