

מרק ירקות פשוט



רכיבים

- תפוח אדמה קלופים וחתוכים לקוביות
- קישוא פרוסים
- גזר קלופים ופרוסים
- דלעת חתוכה לקוביות
- בצל גדולים, חתוכים לקוביות
- כפות שמן זית לכיסוי תחתית הסיר
- כוסות מים רותחים, לכיסוי הירקות
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפית כפית
- כף מלח
- גרון הודו אם רוצים גרסה בשרית

הכנה

1. מטגנים בסיר עם מעט שמן את הבצלים החתוכים לקוביות, על אש בינונית במשך כ-5 דקות.
2. לאחר מכן, מוסיפים את כל הירקות חתוכים לקוביות, ומטגנים יחד ללא כיסוי במשך כ-20 דקות, ומערבבים מידי פעם.
3. מוסיפים את הכורכום, המלח ואבקת המרק, ומערבבים. מוסיפים את גרונות ההודו, ומערבבים.
4. מוסיפים מים רותחים עד לכיסוי הירקות והגרונות, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומכסים את הסיר.
5. בשלב זה ניתן להוסיף פטרוזיליה. ממשיכים לבשל עד שכל הירקות התבשלו לגמרי (בודקים בעזרת סכין) ומכבים את האש. מגישים חם. בתיאבון!

70 דקות

4 servings 4