

מרק שעועית עם בשר וירקות



רכיבים

- גרם בשר בקר מס' 2
- 1/2 2/1 כוסות שעועית לימה מבושלת
- שיני שום כתושות
- כפות פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- בצל קצוץ
- גזר קלוף וחתוך לקוביות
- קישואים חתוכים לקוביות גדולות חתוך לקוביות
- פלפל אדום מנוקה וחתוך לקוביות
- לפת מנוקה וחתוכה לקוביות
- עגבנייה קלופה וחתוכה לקוביות
- כף שמן קנולה

הכנה

1. בתוך סיר גדול יש להניח את קוביות בשר הבקר, לכסות עם מים ולבשל עד לריכוך.
2. להוסיף את השעועית ולהמשיך בבישול, על אש בינונית.
3. כשהמים מבעבעים יש להוסיף את שיני השום.
4. במחבת עם כף שמן יש לטגן את הירקות עד להזהבה קלה, לשלב את מרכיבי התיבול ולערבב.
5. להוסיף את הירקות לסיר המבעבע ולהמשיך לבשל עוד כ-30 דקות.
6. לפני סוף בישול המרק כשהבשר רך והשעועית מבושלת, יש להוסיף את הפטרוזיליה.
7. לבשל כ-10 דקות נוספות ולהוריד מהאש.

120 דקות

8 servings 8