

מרק ירקות שורש



רכיבים

- סלרי
- פטרוזיליה
- גזר
- גזר
- תפוח אדמה
- 2/1 1/2 כוס גריסי פנינה (לא חובה)
- 4/1 1/4 זר כוסברה קצוצה
- 4/1 1/4 זר פטרוזיליה קצוצה
- לפי הטעם פלפל שחור
- 2/1 1/2 כפית חוויאג' או לפי הטעם
- 2/1 1/2 כפית כורכום או לפי הטעם
- כף מרק ירקות שורש ר.טבעיים

הכנה

1. חותכים את הירקות לחתיכות גסות ומטגנים מעט.
2. יוצקים מים רותחים כ-3/4 הסיר מוסיפים את התבלינים ולהביא לרתיחה.
3. לבשל על אש בינונית כ-45 דקות עד שהירקות מתרככים, לערבב מידי פעם.
4. לאחר 3/4 השעה מועכים את הירקות עם מועך פירה.
5. מוסיפים למרק למרק גריסים או קווקאר (לצורך הסמכה של המרק לא חובה. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) ומערבבים. בדוקים ומתקנים את התיבול במידה ויש צורך.
6. ממשיכים לבשל עד שהגריסים רכים. לקראת סוף הבישול מוסיפים את הכוסברה והפטרוזיליה הקצוצה.

80 דקות

5 servings 5