

מרק עדשים וירקות



רכיבים

- בצל גדול
- תפוח אדמה גדול
- גזר
- כוס עדשים ירוקות אם משתמשים בעדשים ירוקות מומלץ להוסיף חצי כפית כורכום)
- ענף סלרי
- כוסות מים רותחים
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפית חוויאג'
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור
- כפיות מלח

הכנה

1. חותכים את הבצל ותפוח האדמה לקוביות, ומטגנים קלות בסיר, עד שהבצל מגיע לשקיפות.
2. מוסיפים את העדשים ומקפיצים יחד עם הבצל ותפוחי האדמה בסיר. לאחר מכן מוסיפים את הגזר (המלצה: חתוך לגפרורים) ואת הסלרי (שלם או חתוך גס), לעוד כחצי דקה.
3. מוסיפים את התבלינים ומקפיצים (או מערבבים) לכמה שניות, כדי שכל הירקות יצופו בתבלינים. מוסיפים את המים.
4. מביאים את הסיר לרתיחה עם מכסה על אש גבוהה, ולאחר מכן מנמיכים את האש ומבשלים עוד 45 דקות, עד שהעדשים ותפוחי אדמה רכים.

75 דקות

6 servings 6