

מרק ירקות על קוסקוס פטנט



רכיבים

- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- בצל גדולים חתוכים לקוביות גדולות
- שיני שום כתוש קצוצות גס
- גזר קלופים וחתוכים לחתיכות גסות
- בטטה חתוכות לקוביות גסות
- תפוח אדמה חתוכים לקוביות גסות
- גרם דלעת קלופה וחתוכה לקוביות גסות
- קישוא חתוכים לטבעות
- כוסות גרגירי חומוס רכים
- גבעולים סלרי פרוסים לטבעות
- 1/2 2/1 זר כוסברה
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- 1/2 2/1 ליטר מים
- חבילה קוסקוס בינוני 350 גר אסם
- כפות שמן קנולה
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. להכנת המרק - מחממים שמן בסיר גדול, מוסיפים בצל, מטגנים כ-5 דקות.
2. מוסיפים את כל הירקות, למעט הכוסברה והפטרוזיליה, מטגנים תוך כדי ערבוב, עד שהירקות מתחילים להתקרמל, ולהפריש נוזלים.
3. מוסיפים את אבקת המרק בטעם עוף, מלח פי הטעם ומים רותחים, עד כדי כיסוי ועוד טיפה.
4. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, ומכסים חלקית.
5. מבשלים תוך כדי בעבוע קל למשך כשעה.
6. מוסיפים חומוס, פטרוזיליה וכוסברה, וממשיכים לבשל עוד חצי שעה.
7. מגישים את המרק על מצע של קוסקוס מתובל וריחני, מסדרים ירקות וחומוס יוצקים מרק ומגישים חם.
8. אופן הכנת הקוסקוס - שמים את תוכן שקית הקוסקוס בקערה, מוסיפים שמן, מלח, פלפל, מודדים מהמרק הרוחח 2 כוסות ויוצקים על הקוסקוס, מערבבים מכסים וממתינים 5 דקות.
9. פותחים ומאוררים עם מזלג. מגישים את המרק על מצע של קוסקוס מתובל וריחני, מסדרים ירקות וחומוס יוצקים מרק ומגישים חם. בתיאבון!

120 דקות

6 servings 6