



## רכיבים

## הכנה

- קילוגרם בשר בקר חתוך לקוביות
  - מח עצם
  - כוס עדשים אדומות
  - כוס גרגירי חמוס
  - כוסות רסק עגבניות
  - 1/2 1/2 כוס קמח לבן
  - 1/2 1/2 כוס מיץ לימון
  - ליטר מים
  - כוס אטריות דקות אסם 400גרם
  - סלרי
  - זר פטרוזיליה
  - זר כוסברה
  - בצל
  - לפי הטעם פלפל שחור
  - לפי הטעם מלח
  - 1/2 1/2 כפית כורכום
1. להשרות את החמוס לילה. לקלוף למחרת. לקצוץ דק את הסלרי והבצל.
  2. לתוך סיר גדול להכניס את הבשר, העצמות, החמוס, העדשים והמים. מאדים את הבצל, הסלרי והעגבניות במחבת ומוסיפים לסיר.
  3. מבשלים הכל יחד שעתיים. מדללים את הקמח בכוס אחת של מים ומוסיפים למרק. מתבלים במלח, פלפל וכורכום. מוסיפים את האטריות, פטרוזיליה וכוסברה וממשיכים לבשל.
  4. לאחר עוד 30 דק' מוסיפים את הלימון ומבשלים 15 דק'. בוחשים מדי פעם, הקמח נוטה להידבק.
  5. מתקבל מרק עשיר וסמיך אפשר לדלל במים רותחים ולתקן תיבול.

200 דקות ⌚

6 servings 6 ⊕