

מרק שעועית ופסטה



רכיבים

- גזר
- תפוח אדמה
- גרם פרפקטו פסטה פנה 500 גר'
- פחית שימורי שעועית לבנה
- מקל סלרי עם העלים
- כף שמיר
- כף פטרוזיליה
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- לפי הטעם מלח
- כף שמן קנולה
- כוס מים
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- שן שום כתוש כתושה
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. לקלף ולחתוך את הירקות לקוביות.
2. בסיר גדול (רצוי סיר לחץ), להשחים את הירקות עם השמן, שום ופפריקה. להוסיף את השאר המצרכים לסיר ולמלא במים עד הכיסוי.
3. אחרי שהמים רותחים, להנמיך את האש ולבשל עד שהכול מוכן. לבדוק אם יש צורך בתיבול נוסף לפני ההגשה. *ניתן להמיר את אבקת מרק העוף לאבקת תיבול מרק בצל ואת השום בכפית אבקת שום. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

100 דקות

4 servings 4