בישולים

מרק חומוס ועדשים

רכיבים

- גרם גרגירי חומוס יבשים
- גרם עדשים ירוקות
- בצל מקולפים וקצוצים דק
- 1/3 3/1 כוס שמן קנולה
- גזר מקולפים ופרוסים
- תפוח אדמה חתוך לקוביות קטנות
- זר פטרוזיליה עם העלים
- זר פטרוזיליה קטן, מקולף
- שיני שום שלמות, מקולפות
- כפות רסק עגבניות
- כף רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- גבעולים כוסברה אם רוצים
- כפות קמח לבן
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 1/2 2/1 קורט מלח
- כוסות מים
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- 1/6 6/1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה

1. משרים את פולי החומוס ואת העדשים בקערה גדולה עם הרבה מים, למשך 24 שעות לפני הבישול.
2. מטגנים את הבצלים בשמן עד לגוון חום.
3. מסננים את פולי החומוס והעדשים ומוסיפים אותם לבצלים המטוגנים, יחד עם הגזרים, תפוחי האדמה, השורשים, השום, רסק העגבניות, הסויה ועלי הכוסברה.
4. מוסיפים בבחישה את הקמח ואת מרק התיבול, מתבלים במלח ובפלפל, יוצקים את המים ומביאים לרתיחה. בוחשים מעט לעת.
5. מבשלים על אש נמוכה כ-120 דקות, או עד שהחומוס רך דיו.
6. מתבלים ברוטב הצ'ילי ומגישים חם. בתיאבון!

150 דקות

8 servings 8