

## מרק כרובית וירקות צלויים



### רכיבים

- כרובית בינונית מפורקת לפרחים
- כרישה גדולה (החלק הלבן בלבד), חתוכה לפרוסות בעובי כ-1 ס"מ
- מקלות סלרי חתוכים לפרוסות בעובי כ-5 ס"מ
- כפות שמן זית
- בצל קצוץ
- שיני שום פרוסות
- תפוח אדמה בעל קליפה אדומה, חתוך לקוביות קטנות
- כפית תימין
- קורט צ'ילי גרוס
- כוסות ציר עוף
- מיליליטר קרם קוקוס
- 1/2 2/1 כפית מלח
- טיפה פלפל שחור גרוס

### הכנה

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות. מערבבים את פרחי הכרובית, הכרישה והסלרי עם שלוש כפות שמן זית, חצי כפית מלח ומעט פלפל שחור גרוס טרי. משטחים בתבנית אפיייה וצולים כ-60 דקות, עד שהירקות מתרככים והם מזהיבים היטב.
2. שמים שתי כפות שמן זית בסיר גדול ומחממים על להבה בינונית. מוסיפים את הבצל והשום ומטגנים כ-5 דקות, עד שהבצל הופך לשקוף.
3. מוסיפים לסיר את הירקות הצלויים, תפוחי האדמה, הטימין, שבבי הצ'ילי, הציר (ניתן להשתמש גם בציר עוף, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון), חלב הקוקוס וכפית מלח ומביאים לרתיחה. מבשלים כ-10 דקות ברתיחה עדינה, עד שתפוחי האדמה מתרככים.
4. טוחנים את המרק בבלנדר, טועמים ומתקנים תיבול אם צריך. מגישים עם זילוף של שמן זית ובצל ירוק כבוש.
5. מומלץ להגיש את המנה בתוספת בצל ירוק כבוש בסגנון קוריאני. בתיאבון!

90 דקות

5 servings 5