

מרק עוף אמיתי



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם עוף שטוף היטב
- כוסות מים (כדאי מינרליים)
- בצל גדול
- גזר חצויים לאורך (ניתן לוותר על הקילוף, רק לנקות)
- גבעול כרישה (החלק הלבן והירוק בהיר), חתוכה לפיסות גדולות
- גרם דלעת
- זר פטרוזיליה
- זר שמיר
- גבעולים סלרי
- פטרוזיליה קלוף
- גבעולי סלרי קלוף
- כפית מלח
- כפיות פלפל שחור
- שקית קרוטונים

הכנה

1. שמים את העוף בסיר ומוסיפים את המים. מביאים לרתיחה ומוציאים בקפידה את הקצף העכור שמצטבר למעלה.
2. מוסיפים את שאר המצרכים, מנמיכים להבה ומבשלים על אש קטנה 90 דקות.
3. מכבים את האש ומפרידים בין מי הבישול לשאר הרכיבים. מסננים במסננת צפופה לקבלת מרק צלול.
4. מגישים עם פיסות עוף מהמרק, חופן שמיר טרי קצוץ ואטריות/שקדי מרק. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

100 דקות

7 servings 7