



רכיבים

- כוסות עדשים אדומות
- 1/2 2/1 כוס בורגול
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- בצל בינוני, קצוץ דק
- שיני שום קצוצות
- ליטר ציר עוף או מרק עוף צח
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- 1/2 2/1 כפית הל טחון טחון
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור גרוס טחון
- כפית עלי נענע יבשה, טחונה ומסוננת
- לפי הטעם מלח
- עגבנייה קצוצה גס וקלופה, לא חובה

הכנה

1. מחממים שמן בסיר מרק עמוק. מאדים בצל עד להזהבה, מוסיפים את שיני השום ותבלינים. מאדים דקה נוספת.
2. מוסיפים ציר, בורגול, עגבניות ועדשים, ומביאים לרתיחה עדינה. *ניתן להמיר את העגבנייה בשתי כפות רסק עגבניות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. מבשלים כ-60-75 דקות, עד שהעדשים מתפרקות ויוצרות מרק אחיד במרקמו.
4. הגשה: מעבירים לקערות הגשה ומוסיפים לכל קערה מעט שמן זית וקורט נענע מיובשת.

75 דקות

8 servings 8