

מרק ברוקולי ותירס



רכיבים

- בצל קצוצים
- כף שמן קנולה
- גרם חמאה
- כוסות מים
- כפות קמח לבן
- כוסות תירס
- ראשי ברוקולי מופרדים
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפית מלח
- קורט אגוז מוסקט
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור

הכנה

1. מטגנים את הבצל בשמן עם מעט חמאה, עד להזהבה.
2. מוסיפים את הקמח ומערבבים.
3. מוסיפים את המים, הברוקולי והתירס ומבשלים כ-30 דקות.
4. מוסיפים תבלינים ומבשלים עוד כ-15 דקות. בתיאבון!

50 דקות

8 servings 8