מרק חרירה מרוקאי

רכיבים

- גרם זרעי כוסברה שהושרו במים למשך לילה
- כוס עדשים אדומות שהושרו במים למשך לילה
- כף שמן קנולה לטיגון
- בצל גדול, קצוץ דק
- שיני שום כתושות
- זר סלרי גדול, קצוץ
- זר כוסברה גדול, קצוץ
- זר פטרוזיליה קצוצה
- עגבנייה קלופות וחתוכות לקוביות קטנות
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים מהולה בליטר וחצי מים
- כפית כמון טחון או לפי הטעם
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לימון סחוטים

הכנה

1. מסננים את גרגירי החומוס ממי ההשריה, מעבירים לסיר גדול ומוסיפים מים בכמות של 5 ס"מ מעל הגרגירים.
2. מבשלים במשך 90 דקות על אש נמוכה.
3. בתום הבישול מסננים את החומוס ממי הבישול.
4. יוצקים שמן קנולה לסיר רחב ומטגנים על אש בינונית את הבצל, השום, עשבי התיבול, החומוס והעדשים במשך כ-2 דקות.
5. מוסיפים את קוביות העגבנייה ומבשלים 20 דקות על אש נמוכה, בסיר מכוסה.
6. מוסיפים את ציר העוף ומבשלים כ-45 דקות נוספות, עד שהכל מתרכך.
7. מתבלים בכמון, מלח ופלפל לפי הטעם.
8. סמוך להגשה סוחטים את הלימון, יוצקים לסיר או ישירות לצלחות ההגשה.

90 דקות

6 servings 6