

מרק פולים ירוקים ובשר



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר רצוי בשר עסיסי המתאים למרק, חתוך לחתיכות
- 1/2 2/1 קילוגרם פול קפוא טריים קלופים, המשקל לאחר הניקוי מהתרמילים
- תפוח אדמה
- בצל
- גבעולים סלרי עם העלים
- 1/2 2/1 זר כוסברה טרי
- כפות שמן קנולה
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור לפי טעם

הכנה

1. מטגנים בשמן את הבצל הקצוץ עד להשחמה ומוסיפים את חתיכות הבשר לטיגון קל. מכסים במים עד גובה הבשר, מביאים לרתיחה ומבשלים כ-30 דקות.
2. מוסיפים את הפולים, קוביות תפוחי האדמה, הכרפס הקצוץ, הכוסברה הקצוצה ואבקת מרק עוף ומערבבים. מוסיפים מים עד שלושת רבעי הסיר, מתבלים במלח ופלפל ומביאים לרתיחה.
3. מנמיכים את האש ומבשלים למשך 30 דקות נוספות עד לריכוך הירקות.
4. מומלץ להגיש עם כוסברה טרייה ושברי מצות (בפסח).

90 דקות

8 servings 8