

מרק חרירה



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר מס' 8 חתוך לקוביות
- 1/2 2/1 כוסות גרגירי חומוס שהושרה מראש (אפשר מקופסת שימורים)
- כוס עדשים ירוקות שטופות
- עגבנייה מגורדות
- בצל קצוצים
- כפות שמן קנולה
- גבעולים נקניק סלאמי
- כפות מרק טעם עוף ר. טבעיים
- 1/4 4/1 כפית כורכום
- 1/4 4/1 כוס קמח לבן
- כוס כוסברה קצוצה
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- פלפל אנגלי שלם
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור גרוס
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כוס לימון
- 1/2 2/1 כוס נודלס אטריות ביצים רחב

הכנה

1. מטגנים את הבצל, מוסיפים את הבשר ומטגנים עד שהבשר משנה את צבעו.
2. מוסיפים חומוס, עדשים, כרפס, מרק עוף, פלפל אנגלי ומעט כורכום.
3. מוסיפים מים עד גובה של חצי מהסיר ומביאים לרתיחה.
4. מבשלים כ-15 דקות על להבה גבוהה.
5. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-60 דקות.
6. בודקים שהבשר והחומוס רכים ומכבים את האש. אם עדיין לא רכים, ממשיכים לבשל עד שיתרכו.
7. שמים בקערה קמח, כף אבקת מרק, כמון, פלפל שחור, לימון ו-3 כוסות מים ומערבבים היטב שלא יהיו גושים.
8. כאשר הבשר מוכן מוסיפים את הרביכה ומערבבים היטב.
9. מביאים לרתיחה, מוסיפים את הכוסברה וממשיכים לבשל עוד כ-5 דקות.
10. מוסיפים אטריות ומבשלים עוד כ-5 דקות.

100 דקות

10 servings 10