



רכיבים

- גרם לבבות ארטישוק
- כפות מיץ תפוזים
- כפות חמאה
- כרישה קצוצה
- שן שום כתושה
- 1/4 4/1 כוסות ציר מרק ירקות
- 2/3 3/2 כוס חלב
- כפות זרעי כוסברה קצוצה
- 2/3 3/2 כוס יוגורט
- קליפת תפוז

הכנה

1. לבשל את הארטישוק במים + מיץ תפוזים.
2. להשאיר 2 כפות מנוזל הבישול ואת השאר למעוך גס.
3. לאדות את הכרישה והשום בחמאה ולהוסיף את הארטישוק, המרק והחלב.
4. לבשל מספר דקות, לאחר איחוד המרכיבים, לתבל.
5. להכניס לבלנדר וחלטחון למרקם הרצוי.
6. להגיש עם כוסברה קצוצה, קליפת תפוז ויוגורט טבעי.

45 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕