

## מרק שעועית, עגבניות ותרד



### רכיבים

- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- בצל פרוסים
- כרישה פרוסה דק
- כפות רסק עגבניות
- שיני שום פרוסות
- גזר חתוכים לקוביות
- גבעולים סלרי פרוסים דק
- חבילה שימורי עגבניות חתוכות לקוביות. 800 גרם
- עגבנייה לחות/מיובשות, קצוצות דק
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- כפית זרעי כוסברה טחונים דק
- כוסות שעועית אדומה מבושלת
- 1/2 2/1 ליטר מים רותחים
- 1/4 4/1 כוס אורז ארוך
- גרם תרד
- זר בזיליקום
- 1/2 2/1 גביע שמנת חמוצה להגשה
- פרוסות לימון
- כיכר לחם טרי

### הכנה

1. מחממים שמן בסיר, מוסיפים בצל וכרישה ומטגנים 5 דקות.
2. מוסיפים רסק ושום, ומערבבים עד שנחרך קצת.
3. מוסיפים גזר, סלרי, 2 סוגי עגבניות, תבלינים, שעועית ומים, ומביאים לרתיחה. מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים כ-60 דקות עד שהשעועית רכה מאוד.
4. מוסיפים אורז ומבשלים עוד 30 דקות.
5. מוסיפים תרד ובזיליקום ומבשלים עוד 15 דקות.
6. מכבים את האש, ממתינים כ-10 דקות ומגישים עם שמנת חמוצה, פלח לימון ולחם טרי. בתיאבון! ניתן להמיר את המיל ב-2 1/2 ליטר ציר מרק ירקות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון

130 דקות

8 servings 8