

ארוחה בסיר אחד - מרק עדשים צמחוני



רכיבים

- כפות שמן זית
- בצל חתוך לקוביות קטנות
- שיני שום קצוצות
- גזר חתוכים לקוביות קטנות
- גבעולים סלרי קצוץ חתוכים דק
- תפוח אדמה חתוך לקוביות קטנות
- כף מרק ירקות שורש ר.טבעיים
- כפות רוטבעגבניות לבישול פסטה
- כוס עדשים ירקות
- ליטר מים
- לפי הטעם מלח
- 2/1 1/2 זר כוסברה קצוץ דק
- כוס פסטה אסם צדפים גדולים
- לפי הטעם פלפל

הכנה

1. מזלפים את השמן לסיר חם, מוסיפים בצל, שום, גזר, סלרי ותפוא"א, ומטגנים עד להזהבה.
2. מוסיפים אבקת תיבול ירקות שורש, ומטגנים דקה עד שהטעמים נפתחים.
3. מוסיפים רוטב פרפקטו, עדשים ומים, ומביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ללהבה הכי נמוכה.
4. מתבלים במלח ופלפל, ומבשלים כחצי שעה.
5. מוסיפים כוסברה קצוצה וקונכיית פסטה, ומבשלים עוד 8 דקות או עד שהפסטה רכה. בתיאבון!

60 דקות

6 servings 6