

מרק מינסטרונה



רכיבים

- גרם שעועית לימה שהושרתה לילה ובושלה עד ריכוך
- כפות שמן זית
- גזר חתוכים לקוביות
- בצל ם קצוצים
- גבעולים סלרי קצוץ
- 1/2 2/1 ראש כרוב קטן
- שיני שום כתושות
- כפות רסק עגבניות
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- כף פלפל שחור
- כף אורגנו
- 1/3 3/1 כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- גרם פסטה אסם ספגטי 8
- קישואים חתוכים לקוביות גדולות בינוני חתוך לקוביות
- תפוח אדמה בינוניים חתוכים לקוביות ומושרים במים
- עגבנייה חלוטה קלופה וחתוכה לקוביות
- כוסות מים
- עלים בזיליקום

הכנה

1. מחממים שמן ומאדים בו גזר, בצל וסלרי עד שקיפות.
2. מוסיפים את הכרוב ומערבבים.
3. מוסיפים שום, רסק עגבניות, 1/2 כף פלפל שחור ו-1/2 כף פפריקה ומאדים עוד 3 דקות.
4. מוסיפים את יתר התבלינים ואת המים ומרתיחים.
5. מנמיכים את הלהבה לבינונית ומבשלים עד לריכוך הגזר.
6. מוסיפים את השעועית המבושלת, הפסטה, הקישואים ותפוחי האדמה.
7. לבסוף מוסיפים את העגבניה ומבשלים עוד 15 דקות.
8. זורים מעל את הבזיליקום, טועמים ומתקנים תיבול.

60 דקות

10 servings 10