

## מרק ירקות בריאותי לחורף



### רכיבים

- גזר
- קישוא
- תפוח אדמה
- 1/2 2/1 כרוב
- פרוסות כרובית
- גבעולים סלרי
- בצל
- 1/2 2/1 כפות שמן קנולה
- כפות אבקת מרק עוף אמיתי כשר לפסח
- כפות קמח לבן

### הכנה

1. לגרד את הגזר והקישואים במגררת ולשים בקערה בצד.
2. בסיר של מרק שופכים כף וחצי שמן ומוסיפים בצל.
3. מוסיפים לסיר כרובית, כרוב וסלרי ומטגנים 5 דקות על להבה נמוכה.
4. מוסיפים את הגזר והקישואים שהנחנו בצד.
5. מוסיפים תפוחי אדמה חתוכים לריבועים ומטגנים עוד 5 דקות.
6. מוסיפים לסיר קמח ומים רותחים ומערבבים.
7. להמיס מרק עוף במים רותחים ולהוסיף לסיר.
8. להוסיף מים עד גובה הירקות או קצת מעל.
9. להוסיף מעט כורכום.
10. אפשר לשים גרונות עוף או שוקיים או כנפיים מה שבא לכם.
11. לכסות את המרק על להבה בינונית ולבשל כשעה.

60 דקות

4 servings 4