

מרק עגבניות וקינואה



רכיבים

- עגבנייה רכות חתוכות לקוביות
- שיני שום בשרניות קצוצות
- בצל בינוני חתוך לקוביות
- כפות קינואה
- כוס אפונה וגזר קפואים
- חבילה רסק עגבניות
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור לפי טעמכם
- כף סוכר לבן (או ממתיק מלאכותי שווה ערך)
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים בטעם עוף

הכנה

1. לאדות בסיר בינוני בכף שמן בצל ושום.
2. להוסיף את הקינואה (לא מבושלת!) ולערבב היטב.
3. להוסיף את העגבניות ולערבב.
4. להוסיף רסק עגבניות ולערבב.
5. להוסיף אפונה וגזר ולערבב.
6. להוסיף מים עד כיסוי המרכיבים שבסיר ואת התבלינים ולערבב.
7. להביא לרתיחה ולבשל על אש קטנה חצי שעה.

40 דקות

4 servings 4