

מרק פול מנחם



רכיבים

- גרם פולים יבשים קלופים וחצויים
- שיני שום כתושות
- כוסות מים
- כפות מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפית כמון טחון
- כפית כורכום
- 1/2 2/1 כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל שחור
- לפי הטעם מלח
- כפות שמן קנולה
- לפי הטעם סחוג
- קילוגרם קמח שמרים אסם 1 ק"ג אסם
- כפות סוכר לבן
- 1/3 3/1 כוס שמן קנולה
- כוסות מים
- כף מלח

הכנה

1. בוררים את הפולים ושוטפים היטב.
2. שמים בסיר עם 6 כוסות מים ומוסיפים את השום, התבלינים והשמן.
3. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש בינונית, עד שהפולים המתרככים.
4. מעבירים את המרק למעבד מזון (או בעזרת מוט ערבול) וטוחנים את המרק עד לקבלת מרקם חלק ואחיד.
5. מתקנים טעמים במידת הצורך. מגישים בצלחת עמוקה, במרכזה נוסיף כפית של עריסה חריפה.
6. להכנת הפיתות - מכניסים לקערה את הקמח והסוכר, ומערבבים היטב.
7. מוסיפים את השמן ומערבבים
8. מוסיפים את המים לאט ובהדרגה ולשים במרץ את העיסה. הבצק עשוי להיות דביק בתחילה אך אל דאגה, הוא יסתדר תוך כדי לישה.
9. מכסים את הבצק ונותנים לו לנוח ולתפוח כ-45 דקות.
10. בתום 45 דקות לשים את הבצק בשנית, מורחים שמן זית ונותנים לבצק לנוח שוב, עד שהוא תופח.
11. מחלקים את הבצק ל-25 כדורים.
12. מרדדים כל כדור לפיתה.
13. מורחים מעט שמן על בסיס מחבת טפלון ומדליקים אש בינונית.
14. מניחים את הפיתה במרכז המחבת ומכסים במכסה.
15. כשהפיתה מתנפחת ומשחימה מלמטה, הופכים אותה לצד השני. מוציאים ומגישים.

60 דקות

6 servings 6

