

מרק שעועית מהיר הכנה של צביה



רכיבים

- בצל גדול
- כף שמן זית לטיגון הבצל
- חבילה שעועית, הצמד, משומר, כל הסגנונות, מתובל, מוצקים ונוזלים
- 1/2 2/1 חבילה פסטה אסם תלתלים פוזילי אסם
- 1/2 2/1 כוס יין לבן
- מיכל רסק עגבניות (100 גרם)
- שיני שום גדולות, קלופות ופרוסות
- כוסות מים רותחים
- כף מרק טעם עוף ר. טבעיים
- קורט פלפל שחור
- כפית כמון טחון
- ענפי שמיר קצוץ
- 1/4 4/1 זר פטרוזיליה

הכנה

1. מטגנים את הבצל והשום בשמן עד הזהבה.
2. מוסיפים את תכולת קופסת השעועית, היין, המים, הרסק ומביאים לרתיחה. מוסיפים את התבלינים ומבשלים עד למיזוג הטעמים. *ניתן להמיר את אבקת המרק במלח, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. מוסיפים את הפסטה ומבשלים עד שתתרכך. אם חסרים נוזלים מוסיפים מים רותחים.
4. כשהמרק כמעט מוכן מוסיפים את השמיר והפטרוזיליה.
5. טועמים ומשפרים טעם.

35 דקות

4 servings 4