

מרק ירקות כפרי



רכיבים

- כפות שמן זית
- בצל מקולף, קצוץ דק
- שיני שום כתוש פרוסות דק
- גבעולים סלרי עם העלים, קצוצים דק
- תפוח אדמה מקולפים, חתוכים לקוביות
- גזר קלופים, חתוכים לפרוסות דקות
- קישוא חתוך לקוביות
- פטריות שמפיניון פרוסות דק
- 1/2 2/1 כוס עדשים
- 1/2 2/1 כוס גריסי פנינה
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- ליטר מים רותחים
- כוס שקדי מרק רכיבים טבעיים

הכנה

1. שמים שמן בסיר ומטגנים את הבצל עד הזהבה.
2. מוסיפים את השום והסלרי ומקפצים גם כדקה.
3. לאחר מכן מוסיפים כל הירקות וממשיכים להקפיץ 2 דקות או עד שהם מעט זהובים.
4. מוסיפים את המים, עדשים, גריסים, אבקת מרק, מלח ומים ומביאים לרתיחה.
5. מנמיכים ללהבה בינונית ומבשלים 30 דקות.
6. אם צריך אפשר להוסיף עוד מים.
7. מגישים חם עם המון שקדי מרק אסם.

50 דקות

6