

מרק עדשים והמון ירקות



רכיבים

- כרישה
- בצל
- תפוח אדמה
- גזר
- קישוא
- כוס עדשים שחורות ירוקות
- כף שמן זית
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כף כמון טחון
- כפית מלח, פלפל, כורכום
- כפית מלח
- כפית פלפל

הכנה

1. משרים את העדשים שעה במים. חותכים את כל הירקות לקוביות.
2. מטגנים את הבצל בשמן בסיר גדול עד שקיפות.
3. מערבבים את הירקות עם כל התבלינים והעדשים, מוסיפים מים עד לכיסוי של הכל ומבשלים 40 דקות.

50 דקות

6 6