

הכנה

רכיבים

- מרק פו הוא מרק שבדרך כלל מבושל שעות על גבי שעות. כאן משתמשים בסיר לחץ כדי לקצר משמעותית את זמן הבישול ומעמיסים אותו בטעם. כמובן שאם אין לכם סיר לחץ אפשר לבשל את המרק בסיר רגיל, פשוט מבשלים את המרק ברתיחה עדינה למשך 4-5 שעות.
- מחממים מחבת וקולים את כל התבלינים היבשים עד שהם ארומטיים ואף טיפונת שרופים כדי לשחרר מהם המון טעם. רצוי לשים אותם בשק תבלינים או כדור חליטה של תה אבל אפשר גם בלי.
- חוצים את הבצל והג'ינג'ר ושורפים אותם קלות בתנור על 250 מעלות או על הכיריים או עם ברנר. נרצה שהם יקבלו חריכה קלה מבחוץ.
- לתוך סיר הלחץ מוסיפים את הבצל, ג'ינג'ר, תבלינים ואת העוף ומכסים במים, כ-3-2.5 ליטר לפחות. סוגרים ומבשלים בלחץ כ-30 דקות. משחררים בעדינות וזהירות את הלחץ מהסיר ומסננים את המרק לתוך סיר רגיל. טועמים ומתבלים את המרק עם רוטב דגים (לא חובה) ומלח לפי הטעם.
- בזמן שהמרק מתבשל אפשר להכין את אטריות האורז. שמים בקערה כמה מנות אטריות שאנחנו רוצים ומשרים במים חמים (לא רותחים) למשך כ-30 דקות. ככה הן ישמרו על מרקם אידיאלי. מסננים בסוף. בזמן הזה חולטים גם את הנבטים במים חמים שיתרככו.
- להגשה: שמים מנת אטריות בקערה, ביחד עם הנבטים החלוטים, בצל ירוק וכוסברה קצוצים ופלח לימון ומוזגים את המרק החם מלמעלה.
- טיפים: 1. את אטריות האורז אפשר לבשל בסיר עם מים רותחים עד ריכוך אבל למרקם טוב יותר כדאי להשרות אותן במים חמימים למשך כ-30 דקות. ככה הן מתרככות אבל לא יותר מדי. 2. בשביל שהמרק יצא צלול ונקי אפשר את העופות להשרות בקערה גדולה עם מים וכף מלח למשך מספר שעות ולשטוף לפני תחילת הבישול. אפילו לילה שלם במקרר. 3. כדי להכין מרק פו בגרסת הבקר פשוט מחליפים את העוף בעצמות בקר ומכפילים את זמני הבישול.

- בצל
- ג'ינג'ר
- קילוגרם כנפי עוף או עצמות עוף או גרונות
- כפות רוטב דגים (אופציונלי)
- כפות זרעי אניס
- מקלות קינמון טחון
- כפות זרעי כוסברה
- כף הל טחון ירוק
- כף גרעיני אניס
- כפית ציפורן
- חבילה נודלס אטריות אורז רחבות
- חבילה נבטים

40 דקות ⌚

6 6 ⊕