

מרק ירקות וגריסים

מרק גריסים, שיבולת שועל וירקות: מחמם, משביע ובעיקר משפר את מצב הרוח

חומרים:

2 בצלים

2 גזרים

1 תפו"א

1 בטטה קטנה או חתיכת דלעת

1 קישוא

שורש פטרוזיליה

חצי כוס גריסי פנינה שטופים ומסונגים

חצי כוס קטניות שאוהבים: עדשים ירוקים/ אפונה יבשה

לקצרים בזמן: אפונה או חומוס של סנפרוסט

כף שמן זית

3 כפות קוואקר אינסטנט (לא חובה)

תבלינים: מלח, פלפל, 1 כפית חוואיג' למרק (אם אוהבים)

אופן ההכנה:

1. חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות (כולל שורש הפטרוזיליה)
 2. מטגנים את הבצל בכף שמן זית
 3. כשהוא נהיה שקוף, מוסיפים את כל הירקות החתוכים. מאדים כעשר דקות עם מכסה סגור.
 4. מוסיפים תוך כדי בחישה את הקוואקר, גריסי הפנינה ואת העדשים/ אפונה היבשים (*).
 5. מוסיפים 8-9 כוסות מים בהדרגה תוך כדי ערבוב (תלוי בדרגת הסמיכות הרצויה).
 6. כשהמרק רותח מוסיפים את התבלינים וממשיכים לבשל על אש קטנה ומכסה סגור במשך שעה. מידי פעם בוחשים.
 7. בסוף הבישול טועמים ומתקנים תיבול.
- (* אם משתמשים בסנפרוסט, להוסיף את החומוס/ אפונה לאחר כ- 40 דקות של בישול המרק.

בתיאבון 😊

