

## מרק ירקות כתומים

### מצרכים:



- 2 כפות שמן זית
  - 3 גזרים פרוסים
  - 2 בטטות בינוניות חתוכות לקוביות
  - 500 גרם דלעת חתוכה לקוביות
  - 2 בצלים קצוצים
  - 1 תפוח אדמה חתוך לקוביות
  - מלח, פלפל
  - 1 כף קורנפלור
  - 6-7 כוסות מרק צח או מים
- להגשה: חופן גרעיני חמנייה/ דלעת קלויים מעט בתנור

### הכנה:

בסיר גדול מחממים מעט את שמן הזית ומוסיפים את כל הירקות החתוכים. מתבלים ומאדים כ- 15 דקות תוך ערבוב מידי פעם. מוסיפים את הקורנפלור ומערבבים. מוסיפים את הנוזלים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כשעה עם מכסה סגור. מרסקים את המרק עם בלנדר ידני למחית חלקה. טועמים ומתקנים תיבול. מגישים עם מעט גרעינים למעלה.

 **בתיאבון**

