

מרק ירקות וגריסים

מרק גריסים, שיבולת שועל וירקות: גם מחמם, גם 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 ומסוננים

חצי כוס קטניות שאוהבים: עדשים ירוקים/ אפונה יבשה

לקצרים בזמן: אפונה או חומס של סנפרוסט

כף שמן זית

3 כפות קוואקר אינסטנט

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.
- (*) אם משתמשים בסנפרוסט, להוסיף את החומס/ אפונה לאחר כ- 40 דקות של בישול המרק.
7. בסוף הבישול טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון 😊

