



קל



1 שעות



6 מנות

מרכיבים

5 יחידות נקניקיות טבעוניות

2 כפות שמן זית

1 בצל חתוך לקוביות

2 שיני שום גדולות פרוסות

2 גזרים חתוכים גס

1 תפוח אדמה חתוך לקוביות

2 כוסות אפונה יבשה

1 כפית אורגנו יבש

2 ליטר מים (אפשר גם ציר מרק ירקות)

ארוחה שלמה במרק אפונה אחד - חם, קטיפתי וקרמי. לימים קרירים ומפנקים

הוראות הכנה

1. להכנת המרק

מחממים סיר, שמים כף שמן זית, מוסיפים בצל ושום ומטגנים עד הזהבה.

2.

מוסיפים גזר, סלרי, תפוז"א, אפונה ואורגנו ומערבבים כ- 3 דקות נוספות.

3.

מוסיפים מים עד כיסוי, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ללהבה הכי קטנה ומבשלים כ- 45 דקות. עם מכסה. עד לריכוך הירקות.

4.

מתבלים במלח ופלפל ושוחנים בעזרת מוט בלנדר ידני למחית חלקה.

5. להכנת הנקניקיות

פורסים את הנקניקיות לטבעות. מחממים מחבת, שמים כף שמן וצורבים את הנקניקיות משני הצדדים עד להשחמה יפה.

6. להרכבת המנה

מגישים את המרק ומוסיפים את הנקניקיות מעל.

המתכון של בת-חן דיאמנט

TIVALL.CO.IL - בדוק מתכונים נוספים ב