

מרק עדשים כתומות

מרק נהדר להכנה מהירה וקלה, מרק עשיר בחלבון וערכים תזונתיים.
* ניתן להפוך את המרק לתוספת לארוחה על ידי צמצום הנוזלים והפיכתו לתבשיל

מרכיבים:

- 2 כוסות עדשים כתומות שטופות מלכלוכים
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 גזר קטן חתוך לקוביות קטנות
- 1 בטטה קטנה חתוכה לקוביות
- 2-3 גבעולי סלרי פרוסים דק
- 4 שיני שום קצוצות דק
- 1 כפית גדושה כמון
- 2 כפיות פפריקה מתוקה
- חצי כפית פפריקה חריפה
- חצי כפית כורכום
- מלח, פלפל – לפי הטעם



הכנה:

לטגן את הבצל עד שמזהיב עם מעט שמן
להוסיף סלרי, בטטה, גזר ושום ולטגן כ-2 דק' ולערבב על מנת לא לשרוף את השום
להוסיף את העדשים עם מים שייכסו את העדשים כ-2 ס"מ מעל
להוסיף את התבלינים
להביא לרתיחה ולתקן תיבול במידת הצורך
לבשל על אש נמוכה כ-30-40 דק' עד שהן מתרככות
אם המרק סמיך מדי לטעמכם, ניתן להוסיף מים רותחים

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

