

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

## מרק שעועית לבנה

מרק חורפי מצויין ומשביע, מרק עשיר בחלבון ובטעמים. המרק הוא מנה מושלמת לארוחת ערב קלילה ומחממת. בגלל זמן הבישול הארוך יחסית של השעועית, מומלץ להשתמש בסיר לחץ.

### מרכיבים:

2 כוסות שעועית לבנה יבשה (מושרית לילה מראש)

2 בצלים קצוצים דק

6 שיני שום קלופות וקצוצות

4 גבעולי סלרי פרוסים דק (לא חובה)

2 כפות פפריקה מתוקה

1 כפית פפריקה חריפה

1 קופסא קטנה רסק עגבניות

מלח, פלפל



### הכנה:

להזהיב את הבצל בסיר עם מעט שמן.

להוסיף שום וסלרי ולטגן עוד 2 דק' תוך כדי ערבוב כדי לא לשרוף את השום.

להוסיף את שאר החומרים ולתבל

למלא את הסיר במים עד שהם יכסו את השעועית בכ-2 ס"מ

להביא לרתיחה ולתקן תיבול אחרי הרתיחה במידת הצורך

להנמיך את הלהבה למינימום ולבשל כ-5 שעות עד שהשעועית מתחילה להתפרק (עם

סיר לחץ אפשר לבשל בכמחצית מהזמן)

אם המרק סמיך מדי לטעמכם, ניתן להוסיף מים רותחים

**Slim Forever**

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

