

מרק מינסטרונה – קל טעים ומנחם

להכנה 4ל

זמן הכנה שעה גג





מצרכים:

- 1 כוס שעועית לבנה קטנה
- 1 בצל סגול קצוץ
- 3-4 שיני שום קצוצות
- 1 תפוח אדמה מקולף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 סלרי עלים קצוץ
- 3 גזרים מקולפים וחתוכים לקוביות
- 1 קופסת עגבניות מקולפות חתוכות
- כוס שעועית ירוקה חתוכה (אפשר קפוא)
- 1 קישוא חתוך לקוביות
- ½ כוס אפונה ירוקה, אפשר קפואה
- 4 כוסות ציר עוף
- ¾ כוס פסטה
- פטרוזילה וטימין



מטגנים עם שמן זית את הבצל ואת השום.

מוסיפים את הגזר, התפוח אדמה, הקישוא, הסלרי לסיר.

מטגנים מספר דקות ומוסיפים את קופסת העגבניות.

מתבלים לפי הטעם.



מוסיפים את הציר לסיר, ממשיכים לערבב, אפשר לטעום ולתקן.

מביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומוסיפים את השעועית היבשה והירוקה ואת האפונה.

לאחר שהירקות מתרככים מוסיפים את הפסטה וחצי מכמות הפטרוזילה.

ממשיכים לבשל על בעבוע חלש ומתכוונים להגשה



מתבלים עם הטימין והפטרוזיליה ומגישים בהנאה מרובה

שנהיה בקשר:

MeirCookBook@gmail.com

כלי בישול:

www.adama-studio.co.il :סטודיו אדמה: