



מתכון

מרק עוף לתינוקות

אופן ההכנה



מזין ומלא כל טוב!

מצרכים:

1/2 ק"ג בשר עוף, בטטה, תפוח אדמה, גזר, 1/2 בצל, בצל ירוק, 1/2
עגבנייה מקולפת, 1/2 פלפל, כרובית, קישוא, 3-4 מקלות סלרי, שמיר, 1/2
שן שום, 1/3 כוס אורז מלא.

אופן ההכנה:

מרתיחים 5-6 כנפיים או 4 שוקיים. לאחר הרתיחה מכבים את האש,
מוציאים את העוף ושוטפים (כדי לצמצם את כמות השומן). מוסיפים את
כל הירקות ומרתיחים. מכסים את הסיר וממשיכים לבשל כ-1/2 שעה.
מוסיפים לסיר את האורז המלא השטוף וממשיכים לבשל. מעבירים
למערבל את הירקות, מקלפים את הבשר מהעצמות, מוסיפים כ-1/3 כוס
מהמרק ומפעילים את המערבל. מסננים את המרק משאריות. מערבבים
את הנוזל עם הירקות הטחונים ומצננים. בתאבון.