



מתכון

מרק אפונה עם בשר

אופן ההכנה



מזין ופשוט להכנה

מצרכים:

3 כפות שמן לטיגון, 2 בצלים קצוצים, 2 שיני שום, 1 כרישה פרוסה לטבעות, בשר גולש/נתח כל שהוא שמתאים גם לצלי, חתוך לקוביות, 500 גר' אפונה קפואה, 1/2 כוס עדשים חומות (מומלץ להשרות במים לפחות שעה קודם), 1 תפוח אדמה גדול חתוך לקוביות קטנות, 2 גזרים, 10 כוסות מים, מלח, פלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מחממים בסיר בינוני עד עמוק את השמן. מזהיבים את הבצל והשום. סוגרים את הבשר בטיגון מכל צדדיו. מוסיפים את האפונה, תפוח אדמה, גזר, עדשים ואת המים. מבשלים עד לריכוך הגזר והבשר. מעבירים לבלנדר או מרסקים במעבד מזון ידני עד לקבלת מרקם חלק ומתאים ביותר לילדכם.