



מתכון

מרק עוף עם ירקות ואטריות

אופן ההכנה

1

מרק עוף עם ירקות ואטריות

מצרכים:

קוסקוס או אטריות, גזר, תפ"א, גבעולי סלרי, בצל, דלעת, כרעיים עוף מחולק, פטרוזילה ושמיר. 4 כוסות מים.

אופן ההכנה:

מכינים בנפרד את הקוסקוס או האטריות לפי הוראות היצרן. חותכים את הירקות לקוביות. מכניסים את כל החומרים לסיר ומביאים להרתחה. מעבירים לאש נמוכה לעוד כשעה. להוסיף את האטריות או הקוסקוס למרק המוכן. מוסיפים תבלינים לפי הצורך.

הקפידו על ארוחות משפחתיות גם במהלך ימות השבוע כדי להקנות הרגלי תזונה בריאים.