



מתכון

מרק אפונה

אופן ההכנה

①

מרק אפונה

מצרכים:

1 בצל, 1 גזר, 1 תפוז"א, 1 קישוא, 1 כוס אפונה ירוקה קפואה, 1 שוק הודו נקבה (ללא עור) או 200 גרם שווארמה הודו חתוכה לקוביות, 4 כוסות מים, עשבי תיבול-סלרי, פטרוזילה, כוסברה.

אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן בסיר, קוצצים את הבצל ומשחימים.
2. מוסיפים את הבשר ומערבבים היטב.
3. מוסיפים את הירקות, האפונה ועשבי התיבול למים ומביאים לרתיחה.
4. מבשלים על להבה בינונית במשך 2 שעה.
5. במידה ושמים שוק הודו, מפרקים מהעצמות וטוחנים למרקם חלק.

ניתן לשלב עשבי תיבול, בצל ושום להעשרת הטעם, בהמשך ניתן לשלב תבלינים כמו כורכום, פפריקה, כמון. מומלץ לוותר על מלח ואבקות מרק.