



מתכון

מרק עגבניות ובשר

אופן ההכנה

1

מרק עגבניות ובשר

מצרכים:

כף שמן זית, בצל, שן שום, 1 בטטה, 5 עגבניות, 400 גרם צלי כתף חתוך לקוביות בינוניות, 7 כוסות מים, צרור פטרוזיליה.

אופן ההכנה:

לחלוט את העגבניות לקלף ולקצוץ. לחתוך את הבצל לטגן עם השום, להוסיף את הבשר, לטגן כשתי דקות להוסיף את שאר המרכיבים ואת כוסות מים להרתיח להנמיך לאש בינונית לכסות ולבשל כשעתיים-שעתיים וחצי עד שהבשר רך. לטחון למרקם חלק ואחיד.

בבשר בקר מומלצים החלקים הפחות סיביים ושומניים. כתף, מותנית (פילה) ומותן (סינטה) הנם החלקים העשירים ביותר בברזל, ובנוסף גם הדלים יותר בשומן. תנו לתינוק את הזמן ליהנות מהארוחה ולחוות את הרגע - לראות, להריח, לטעום. בתאבון!