



מתכון

מרק שעועית ועוף

אופן ההכנה

1

מרק שעועית ועוף

מצרכים:

חצי כוס שעועית לבנה, 2 שוקי עוף, עגבנייה, 1 גזר, 1 בצל, 2 שיני שום, מעט שמן זית, 1 עגבנייה.

אופן ההכנה:

משרים את השעועית במים למשך לילה לפחות. מבשלים כשעה במים ומסננים. מטגנים בשמן הזית את הבצל והשום עד להזהבה [להיזהר לא לשרוף את השום]. מוסיפים את העוף ולאחר מספר דקות את השעועית והירקות. מוסיפים מים עד לכיסוי הירקות והעוף ולאחר הרתיחה מבשלים עוד כשעה. מעבירים את המרק לבלנדר וטוחנים היטב למחית חלקה.

הקטניות הן מקור מצוין לחלבונים. הן גם עשירות במינרלים כמו אבץ, סידן, ברזל, אשלגן וזרחן. כמו כן, הן עשירות בוויטמינים מקבוצת B, כולל חומצה פולית ותיאמין.