



מתכון

מרק כתום

אופן ההכנה

①

מרק כתום

מצרכים:

1 בצל בינוני, 1 שן שום כתושה (לא חובה), 3 גזרים, 1 בטטה, כוס עדשים כתומות, 6 כוסות מים

אופן ההכנה:

מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את השום ומטגנים עוד דקה. מוסיפים את הבטטה והגזרים ומאדים 5-10 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את העדשים והמים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים בבעבוע עדין כ-30 דקות, עד שהעדשים מתפוררות והגזר והבטטה רכים לחלוטין. טוחנים את המרק למרקס חלק ואחיד.

הרגילו את תינוקכם לטעמים הטבעיים של המזון, ותרו על המלח ואבקות המרק. שום, בצל ועשבי תיבול הם דרך נהדרת להעשרת טעם המזון.