

## מרק פלפלים צהובים

10 דקות עבודה ויש סיר מרק על האש . אין צורך לקלות את הפלפלים ולקלפם . הפלפלים הצהובים עם טעם מאד מעודן קולרבי עשיר מאד בסיבים גורם לתחושת שובע, שקל לשלב אותו בתבשילים, אפיה, סלטים וכבישה

### רכיבים

**ערכים תזונתיים לסיר מרק ללא תוספות :** כ400 קלוריות , 12 גרם חלבון

5 כפיות שמן זית

2 בצלים קצוצים

4 שיני שום קצוצות

5 פלפלים צהובים שטופים ופרוסים לרצועות

2 קולרבי מקולפים וחתוכים לקוביות

בצרור או תיון לתבלינים פטרוזיליה , גבעולי סלרי , שמיר ( מה שאוהבים )

תבלינים : מלח , פלפל , מעט מוסקט

### אופן ההכנה

לחמם סיר ולהוסיף 3 כפיות שמן זית , לאדות בצלים עם תבלינים תוך ערבוב עד שהבצל מתרכך ומתחיל להזהיב , להוסיף שיני שום ולהמשיך לאדות .

לצרף חתיכות פלפלים וקוביות קולרבי ו2 כפיות שמן זית נוספות ולהמשיך לאדות.

לכסות במים את הירקות עד לגובה שני שלישי הסיר ולבשל עד ריכוך מלא של הירקות.



להוציא תיון עם עלים ולטחון את הירקות בעזרת מוט בלנדר.

לטעום ולתקן טעמים .

הצעות הגשה : למרק חלבי , אפשר להוסיף לסיר לפני הטחינה : 1/2 כוס חלב / חצי גביע (100 מ"ל) שמנת חמוצה 9% למרק / 100 מ"ל יוגורט / או להגיש עם כף ריקוטה .

