

מרק פרסה קישואים וכרובית

ערכים תזונתיים לסיר מרק : 200 קלוריות ו 5 גרם חלבון .

רכיבים:

1 כף שמן זית

1 כרובית בגודל בינוני מפורקת וחתוכה לחתיכות קטנות

1 גבעול פרסה קצוץ

1 בצל קצוץ

2 קישואים שטופים וחתוכים עם קליפתם לחתיכות קטנות

1 כפית מלח שום (או מלח ואבקת שום) 1/2 כפית פלפל לבן טחון , 1/2 כפית אגוז מוסקט

עירית קצוצה להגשה

אופן ההכנה

בסיר מחממים שמן זית ומאדים פרסה ובצלים עם התבלינים עד שמעט נהיים שקופים.

מוסיפים כרובית וירקות וממשיכים לאדות עד שירקות מעט מתרככים .

מוסיפים מים עד לכיסוי ומבשלים לריכוך מלא ומצננים מעט

טוחנים עם בלנדר מוט טחינה גסה לקבלת ירקות טחונים גס עם חתיכות קטנות , טועמים מתקנים תיבול .

מגישים עם מעט עירית קצוצה (אפשר בצל ירוק)

