

מרק ירקות , פטריות וגריסי פנינה

גריסי הפנינה במרק מחליפים את שקדי המרק . גריסים הם שעורה ,דגן עשיר בסיבים תזונתיים , ברזל , אבץ וויטמינים בעיקר מקבוצת B . גריסי הפנינה אלה גריסים מגולפים ללא קליפתם . ערכם התזונתי מופחת בגלל אובדן הסיבים המצויים בקליפת הגרעין אך מרקמם המעודן מתאים יותר למרק. בתבשילים כמו תבשילי קדרה , או כתוספת , ממליצה להשתמש בגריסים השלמים .

ערכים תזונתיים לסיר מרק : 500 קלוריות ו 21 גרם חלבון

רכיבים

- 2 בצלים חתוכים לחצאי טבעות דקים
- 1/2 גבעול פרסה מנוקה מחלק הירוק ופרוס לחצאי עיגולים דקים
- 2 שיני שום טחונות
- 1 גזר גדול חתוכים לעיגולים דקים
- 1 קולרבי גדול חתוך לקוביות קטנות
- 1 חבילת פטריות שמפיניון (לבנות קטנות) חתוכות לפרוסות
- 4 פטריות פורטובלו – (שמפיניון בשלב הבוגר חומות וגדולות) חצויות וחתוכות לפרוסות
- 3 כפות גריסי פנינה כ 40 גרם
- 4 עלי מרווה
- 1 כף שמן זית + בקבוק התזה עם שמן זית לשימון הסיר
- מלח , פלפל , טרגון , אגוז מוסקט

אופן ההכנה :

מחממים סיר ,משמנים מבקבוק התזה במעט שמן זית ומאדים פרסה ובצלים עם מעט מלח ופלפל שחור עד שמזהיבים מעט

מוסיפים את שיני השום וממשיכים לאדות

מוסיפים את כף שמן הזית , פטריות , קולרבי וגזר עם מעט מלח , פלפל , טרגון ואגוז מוסקט , עלי מרווה טריים ומאדים עוד קצת ומכסים במים

מוסיפים את גריסי הפנינה , מביאים לרתיחה , מנמיכים את האש ומבשלים לפחות 50 דקות עד אשר גריסי הפנינה רכים

אופציה למתכון חלבי:

להוסיף לאידוי הבצלים והפרסה כפית חמאה להפחית מכמות המים בכוס ולהחליף בכוס חלב .

