

## מרק עגבניות וירקות צלויים

מרק המשלב טעמים של שלל ירקות קלויים בתנור וירק ערכים תזונתיים לסיר מרק: כ 410 קלוריות , 12 גרם חלבון

### רכיבים :



3 עגבניות גדולות

400 גרם עגבניות שרי בצבעים שונים

2 פלפלים אדומים

1 קולרבי פרוס לעיגולים,

2 בצל לבן פרוס לרבעים

גבעולי סלרי קצוצים

פטרזיליה

1 כף שמן זית

מלח גס , פלפל שחור טחון גס , 1 כפית פפריקה אדומה , צ'ילי אדום יבש בינתיים בסיר גדול טיפה שמן זית , שורש סלרי כולל גבעולים ואז להוסיף את כל מה שהיה בתנור.

### אופן ההכנה :

מחממים תנור ל200 מעלות

בתבנית התנור מניחים נייר אפיה משומן ועליו ירקות ללא גבעולי סלרי ופטרזיליה .

מתיזים מבקבוק התזה שמן זית על הירקות ובוזקים מעל מלח ופלפל שחור גס .

צולים עד לכריכת הירקות . מכבים תנור ומשאירים לכמה דקות .

מקלפים ומנקים פלפלים מגרעינים , מקלפים עגבניות גדולות .

מעבירים ירקות לסיר גדול שחומם מראש עם כף שמן זית

מוסיפים את גבעולי הסלרי ומתבלים במעט צ'ילי יבש , פפריקה אדומה מערבבים .

מוסיפים כליטר מים ופטרזיליה בצרור או תיון . מבשלים כ חצי שעה עד שכל הירקות מתרככים

מוציאים פטרזיליה טוחנים, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך .

