



## מרקים!

שניים משגרירי מהפכת המזון של ג'יימי אוליבר בישראל, הנטורופתית מאיה חריש והשף איתי פרקש עבדו בשיתוף פעולה כדי ליצור חוברת מתכונים למרקים בריאים וטעימים שתוכלו ליהנות להכין, לאכול ולהתחמם כשמתחיל להתקרר בחוץ.

למידע נוסף אתם מוזמנים ללחוץ על הלוגואים בתחתית כל עמוד

<http://www.facebook.com/FoodRevIsrael>



## למה מרק?

מרק זו ארוחה חמה, מנחמת, קלה וטעימה, שמציעה מגוון יתרונות בריאותיים.

מה יותר כיף מריח של מרק חם מתפשט בבית ביום חורף קר? קודם כל, שימוש בציר מרק במקום אבקה מספק לגוף מינרלים רבים, בצורה שזמינה לספיגה. יש גם מחקרים שמדגימים כי לצירי מרק יכולת לסייע לגוף להילחם בזיהומים ובכך להימנע ממחלות חורף (לא סתם סבתא נותנת לכם מרק כשחולים!). מרקים מכילים עושר בריאותי בכך שהם מכילים מגוון רחב של ירקות, קטניות ועוד, ועוזרים לנו לחלא את הגוף ברכיבים הכי חיוניים לו, במרקם וטעם נפלאים. זה מצוין לילדים שמתעקשים לסרב לירקות, אך במרק יאכלו אותם בלי להסס...

מרקים הם משביעים מאוד, בעיקר אלו העשויים עם קטניות, והם מהווים אפשרות בריאה וזולה מאוד לארוחה טובה. אפשר להכין אותם מראש, והם מושלמים לאנשים שאין להם זמן רב במהלך השבוע, מאחר וניתן פעם אחת להעמיד סיר או שניים של מרק, ויש ארוחות מגוונות לשאר השבוע.

פעמים רבות במרק ניתן להשתמש בירקות שהם "פחות ממושלמים" שלא בהכרח הייתם שמחים לחתוך לסלט או לאכול שלמים, וככה אנחנו גם מסייעים לצמצום בזבז המזון. יותר טוב מזה, פעמים רבות ניתן לרכוש ירקות למרק, שהם במחיר טוב הרבה יותר מאשר הירקות הרגילים.



ראשית, לשם התמצאות קלה יותר, בתחילת כל מתכון תראו מספר סימנים:

ניתן להקפיא את המנה ולהפשיר בעת הצורך



דורש מחשבה או הכנה מראש



לוקח רק כמה דקות להכין, מנה המתאימה לימים לחוצים



מתאימה לצמחונים



מתאימה לטבעונים



מתאימה לבעלי רגישות לגלוטן



בנוסף, בתחילת כל מתכון ננסה לתת הסבר לכמה מנות כל מתכון מספיק, אבל כמובן שזה משתנה בגילאים שונים. הרבה מהמתכונים מאוד קלים להכנה עם הילדים, ואנחנו ממליצים ומעודדים אתכם להכניס את הילדים למטבח, לתת להם לראות, לטעום, להרגיש את האוכל. כשאתם מעודדים את הילדים להיכנס למטבח, אתם מעודדים אותם גם להתנסות בטעמים חדשים, לבלות זמן איכות אתכם, ולהפוך את חוויית הבישול למשהו מהנה, ובכלל עוזרים להם לבנות הרגלי חיים בריאים יותר.



אם מדברים על מרקים, חשוב להתחיל בהתחלה. תחילת כל מרק: ציר.

הצירים – מים שבישלו בהם חומרי מזון אשר נתנו את טעמם האופייני למים – זהו נוזל בסיסי.

ציר עושה את ההבדל בין מנה ביתית למנה של מסעדה.

הצירים משמשים להעשרת תבשילים, מרקים ורטבים שונים במטבח ומחליפים את השימוש באבקות מרק למיניהן.

הבסיס לכל הצירים הוא זהה – מגוון ירקות שורש חתוכים גס, המתבשלים במים ומצצים לתוכם את טעמם. בסיום הבישול מסננים את הנוזל דרך מסננת עדינה, על מנת להשאיר נוזל צלול וארומטי בלבד.

את הנוזל מקפיאים במיכלים לפי הגודל הרצוי או בתבניות קרח, ושולפים מהמקפיא כשצריך...

בבתים הפרטיים רוב האנשים נוהגים להשתמש באבקות מרק למיניהן על מנת להעשיר תבשילים או להעניק למרקים טעם. אבקות המרק התעשיתיות לא מחליפות את הציר בשום צורה ויעשו טוב אם נאמץ לביתנו את מנהג המסעדות ונכין במטבח הביתי צירים לשימוש מידי ולהקפאה.

אבקת מרק מכילה מונוסודיום גלוטומט ועוד משפרי טעם ומלח לא טבעיים ולא בריאים, לכן כדאי להשקיע מעט זמן ומחשבה ולהכין ציר ירקות או עוף לחיזוק הטעם מירקות שורש טריים. השימוש בציר הוא בריא יותר ומלא ויטמינים ומינרלים טבעיים.



## ציר עוף

מספיק ל-10 מנות



- 2 ק"ג עצמות עוף (עצמות גב, כנפיים, גרונות). המהדרים יוסיפו רגליים מנוקות (2-4)
- בצל גדול
- גזר
- 12 גבעולים פטרוזיליה (עם העלים)
- כרישה שלמה (כולל החלק הירוק)
- צרור שמיר
- גבעולי סלרי
- 12 גבעולי טימין
- עלה דפנה
- 1 כפית פלפל שחור גרגרים
- 1 כפית מלח גס
- 2.5 ליטר מים

חותכים את הבצל לרבעים ואת הסלרי והכרישה גס. מכניסים את כל המרכיבים לסיר גדול. מביאים לרתיחה. מנמיכים את האש למינימום וממשיכים בבישול שעה וחצי. מסירים מהאש. מצננים מעט ומסננים את הציר. משליכים את הירקות והעצמות, ואת הציר עצמו מעבירים למקרר לשעות אחדות. מוציאים מהמקרר ובעזרת כף מסירים את שכבת השומן שנקרש על פני הנוזל. מחלקים את הנוזל לכלים ומקפאים.

## ציר בקר

מספיק ל-10 מנות



אפשר לקבל ציר כהה ועשיר ע"י מריחת העצמות ברסק עגבניות לפני ההשחמה. אם רוצים ציר בהיר, מוותרים על צליית העצמות. את הירקות אופים בחום בינוני של 180

- 2 ק"ג עצמות מח (בקר)
- 2 בצל חצוי עם הקליפה
- 1.5 ראש שום חצוי עם הקליפה
- 3 גזרים
- 1 כרישה חצויה וחתוכה לשלוש
- 10 פטרוזיליה
- 6 טימין
- 8 כפיות שמן

מחממים תנור לחם גבוה מאוד, 220-230 מעלות. מסדרים את העצמות בתבנית ואת הירקות בתבנית נפרדת, יוצקים את השמן על הירקות ומערבבים היטב. אופים את העצמות עד השחמה מכל הצדדים, לשמור שהן לא נחרכות. מעבירים לסיר. צולים את הירקות עד הזהבה ומוסיפים לסיר. יוצקים מים עד מעל לעצמות והירקות ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים כ-20 דקות. מסירים את הקצף שמצטבר. מכסים ומבשלים ברתיחה עדינה, כ-5 שעות. מסננים את הציר במסננת דקה. מחלקים לכלים ומקפואים.



# ציר ירקות

מספיק ל-10 מנות



- בצל גדול 1
- 2 גזרים
- צרור פטרוזיליה
- כרישה שלמה (כולל הירוק)
- צרור שמיר
- 3 גבעולי סלרי
- צרור גבעולי טימין
- עלה דפנה 1
- מלח, פלפל
- 8 כפיות שמן זית
- 2.5 ליטר מים



חותכים את הבצל לרבעים, ואת הסלרי והכרישה גס. צולים את כל הירקות עם מעט שמן זית בתנור 220 מעלות עד להזהבה. מכניסים את כל המרכיבים לסיר גדול ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש למינימום וממשיכים לבשל לעוד שעה וחצי. מסירים מהאש, מצננים מעט ומסננים את הציר, הוא כעת מוכן לשימוש. ניתן לחלק ל-4-5 מנות ולהקפיא או להשתמש מיד.





# מרק מינסטרונה

מספיק ל-10 מנות



- 10 עגבניות תמר בשלות
- 3 גזר בינוני
- 2 כרישה בינוני
- 5 גבעול סלרי אמריקאי
- 2 בצל סגול
- 2 שיני שום
- כף רוזמרין
- 3 חופנים בזיליקום
- 200 גרם פסטה
- מלח, פלפל, שמן זית,
- גבינת פרמזן (אופציונלי)
- ליטר מים

חולטים את העגבניות בסיר עם מים לכמה שניות. מקלפים, מוציאים את הגרעינים וקוצצים.  
מקלפים וקוצצים את הירקות. שמים סיר גדול ובו מעט שמן ומאדים את הירקות לפי סדר הקושי (גזר, כרישה, סלרי, בצל) למשך כרבע שעה.  
מוסיפים את המים, מרתיחים ומבשלים כ-15 דקות, מוסיפים את הפסטה ומבשלים עוד חמש דקות. מוסיפים בזיליקום, רוזמרין, פרמזן (אם אתם לא טבעוניים) ושמן זית. בתיאבון!





## מרק בטטה

מספיק ל-10 מנות



- 2 בטטה בינונית
- 2 בצלים
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'ר
- 2 קופסאות פחיות (400 מ"ל כל אחת) חלב קוקוס
- שמן זית, מלח, פלפל

קוצצים את הבצל והג'ינג'ר, וחותכים את הבטטה לקוביות. מאדים את הבצל בסיר בינוני עד שקיפות, ואז מוסיפים את הבטטה והג'ינג'ר ומטגנים מעט. מוסיפים מים עד כדי כיסוי ומבשלים מספר דקות, עד שהבטטה רכה, אז מסננים חלק מהמים. מרסקים את הבטטות בכלנדר מוט, ומוסיפים בהדרגה את חלב הקוקוס. מתבלים.

### טיפ לכל מרק:

אפשר להשתמש בלחם כפרי עגול כצלחת מרק מיוחדת, רק מרוקנים אותו מתוכן ואופים דקה בתנור למרקם "טוסטי".

# מרק ברוקולי עם גבינת עיזים ואגוזי מלך

מספיק ל-10 מנות



- 1 ק"ג ברוקולי
- מלח, פלפל
- גליל גבינת פרומעז
- 50 גרם אגוזי מלך

מרתחים סיר גדול עם מים מומלחים. חותכים את הגבעולים הקשים, מכניסים את הברוקולי לסיר הרותח, ממליחים מעט את הברוקולי שצף מעל קו המים. מבשלים על אש חזקה 2-3 דקות, נועצים סכין קטנה בגבעול הברוקולי, אם הברוקולי נחתך בקלות הוא מוכן.

שימו לב שמדובר בבישול מאוד קצר!

בעזרת כף מחוררת, מוציאים את הברוקולי מהסיר ומעבירים לכלנדר. טוחנים למחית חלקה, מוסיפים מעט ממי הבישול בהתאם לצורך עד שמגיעים למרק הרצוי.

במקביל לוקחים מעט אגוזי מלך, מניחים בקערה עם מעט מים ומעט מלח, ומערבבים היטב עד שהמלח נדבק לאגוזים. מקפצים את האגוזים במחבת, על אש בינונית עד שמוכנים.

חותכים "מטבעות" מגבינת העיזים.

מוזגים מרק רותח לקערית, מעל 2 טבעות גבינה ושברי אגוזי מלך.



# מרק חומוס וכרישה

מספיק ל-10 מנות



- 300 גרם גרגירי חומוס מושרים
- 1 תפוח אדמה מקולף
- 5 כרישה בינונית
- כף שמן זית
- 100 גרם חמאה
- 2 שיני שום
- מלח, פלפל, שמן זית

מבשלים את גרגירי החומוס עם תפוח האדמה. מנקים את הכרישות וחותכים לפרוסות דקות בצורתו הטבעית של הירק. מטגנים את הכרישה בחמאה ושום עד שקיפות. מוסיפים את החומוס, מתבלים, ומוסיפים מים. מבשלים כרבע שעה. טוחנים שלושת רבעי התערובת למחית. מקשטים בשמן זית.

## טיפ לכל מרק:

אם נרצה לשמור את המרק לאורך זמן במקרר, נדאג להרתיח אותו בכל שלושה ימים וכך נאריך את חייו!



# מרק ירקות של תחילת החורף

מספיק ל-10 מנות



- 2 עגבניות
- 1 תפוח אדמה גדול מקולף
- 3 גזרים
- 3 בצלים קטנים
- 3 מקלות סלרי
- 1 שומר קטן
- 2 קישואים
- 3 שיני שום
- צרור בזיליקום או תרד
- 80 גרם פסטה יבשה
- עלה דפנה
- שמן זית, מלח, פלפל

קוצצים את העגבניות, תפוח האדמה, הגזר, הבצל והסלרי דק. מחממים מעט שמן זית בסיר ומאדים את הירקות ועלה הדפנה עד שמשחימים קלות. קוצצים את הקישואים, השומר, השום והבזיליקום או התרד. מוסיפים לסיר ומכסים במים, מרתיחים את המרק. מוסיפים חופן פסטה יבשה, ומבשלים 10-12 דקות. מתבלים.

כשהמרק מוכן מזלפים עליו מעט שמן זית.

## טיפ לכל מרק:

מרקים ניתן להקפיא בכלים רב פעמיים קטנים, כך בכל פעם נוכל להפשיר בסיר בדיוק את גודל המנה שנרצה.



# מרק כרובית

מספיק ל-10 מנות



- כרובית
- ליטר חלב
- 100 מ"ל שמנת מתוקה
- מלח, פלפל, אגוז מוסקט

מנקים את הכרובית ומפרידים לפרחים. מבשלים יחד את כל המרכיבים עד לרתיחה, ואז משאירים מבעבע 2-3 דקות. מסננים ושומרים את הנוזל. מעבירים לכלנדר, מפעילים ומוסיפים מצקת אחרי מצקת של הנוזלים לתוך הכלנדר עד שמגיעים למרקם הרצוי. טוחנים ומתבלים לפי הטעם.



# מרק שום ירוק

מספיק ל-10 מנות



- 100 גרם חמאה
- 2 כוסות שום ירוק קצוץ
- 8 פרוסות לחם או חלה, ללא הקשה
- 2 ליטר ציר ירקות (או מים)
- מלח, פלפל, שבבי פרמזן, שמן זית

בסיר עם תחתית עבה מניחים את החמאה ומחממים. כשהחמאה נמסה מוסיפים את השום הקצוץ ומאדים 2-4 דקות, עד לקבלת גוון ירוק כהה. מוסיפים את ציר הירקות.

מרטיבים את הלחם הישן בברז, סוחטים היטב, ומוסיפים את הלחם לסיר. מביאים את המרק לרתיחה. מבשלים 20 דקות על אש קטנה, מערבבים מדי פעם. טוחנים את תכולת הסיר בעזרת בלנדר מוט, מתבלים. מפזרים עם ההגשה מעט שבבי פרמזן ומזלפים מעט שמן זית.



# מרק מיסו עם טופו

מספיק ל-10 מנות



- רבע כוס מיסו לבן
- ליטר ציר
- 2 כפות פטריות יפניות (יבש או משומר)
- רבע ק"ג טופו טבעי, חתוך לקוביות
- רבע כוס קמח
- מלח, פלפל, פפריקה, שמן

מערבבים את הקמח עם התבלינים, מוסיפים מעט מים ומערבבים ליצירת בלילה חלקה.

טובלים את קוביות הטופו בבלילה ומטגנים בשמן עמוק להשחמה. מרתיחים את הציר, מוסיפים את משחת המיסו ומערבבים היטב עד שהמרק חלק. מתבלים ומוסיפים את הפטריות וקוביות הטופו ברגע האחרון.





# מרק דלורית טעים-טעים

מספיק ל-10 מנות



- 1 דלורית
- 3 בטטות
- 6 גזרים
- 2 גזר לבן
- 1 קישוא בינוני
- טימין טרי לפי הטעם
- 2 שיני שום
- מלח, פלפל, ציילי לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית
- 2 ליטרים מים או ציר ירקות
- (אפשר לגוון על ידי החלפת אחד מאלה או הוספה של בצל, דלעת, ג'ינג'ר ועוד לפי הטעם)

חתכו את כל הירקות לקוביות בגודל בינוני. חממו את השמן בסיר גדול, הוסיפו את הירקות והתבלינים וערבבו עד שכל הירקות מצופים במעט שמן ומבריקים. כסו את הסיר והניחו לכחצי שעה על אש נמוכה- בינונית. הוסיפו את המים או את ציר הירקות, והניחו לבעבע, לדעתי חצי שעה זה מספיק, לפני שמסירים מהאש. ניתן להשתמש בכלנדר, או בכלנדר מוט שלדעתי מתאים יותר ולמעוך עד שהמרקם סמיך, כמובן אפשר להשאיר בזה חתיכות אם זה יותר לטעמכם. אפשר לקצוץ פטרוזיליה טריה להגשה. אם אתם לא טבעוניים, ניתן להוסיף בהגשה גם כף שמנת חמוצה.

# מרק לבן עם ארטישוק ירושלמי

מספיק ל-10 מנות



- מעט חמאה
- 3 שיני שום
- 1 החלק הלבן של כרישה
- 1 קישוא קטן
- 400 גרם ארטישוק ירושלמי
- 200 גרם תפוחי אדמה
- 1 ליטר ציר ירקות (לפי הטעם, ייתכן שתצטרכו מעט יותר)
- 100 גרם גבינת שמנת
- מלח, פלפל וטימין טרי לפי הטעם.

קלפו את הארטישוק הירושלמי ותפוחי האדמה, וחתכו את כל הירקות לקוביות. בסיר גדול חממו את החמאה וטגנו לאט את השום ואת הירקות החתוכים יחד עם עלי טימין טריים פלפל ומעט מלח.

הוסיפו את ציר הירקות הרתיחו והשאירו לבעבע למשך כחצי שעה עד שכל הירקות רכים. הסירו מהאש וטחנו עם בלנדר מוט, לדעתי מרקם גושי זה הכי טעים אבל אם אתם מעדיפים אפשר ממש עד מרקם קטיפתי. החזירו לאש, הוסיפו את הגבינה ותוודאו שהטעמים מתאימים לכם.



עושים לבישול בית ספר

# מרק עגבניות

מספיק ל-10 מנות



- 7 עגבניות
- 2 גזרים לבנים
- 4 גזרים
- חצי שורש סלרי
- קישוא
- 3 שיני שום
- צ'ילי טרי לפי הטעם
- 2 כפות שמן זית
- 1 ליטר מים או ציר ירקות
- מלח ופלפל לפי הטעם. אפשר להוסיף תבלינים טריים כמו אורגנו, טימין, עירית לפי טעמכם האישי.
- פטרוזיליה טריה קצוצה להגשה

התחילו בקילוף העגבניות. בשביל זה סמנו איקס בתחתית העגבניות עם סכין חדה, הניחו את העגבניות בקערה ושפכו מים רותחים עליהן. הניחו אותן וחתכו את שאר הירקות לקוביות. כשתסיימו עם כל שאר הירקות חזרו לעגבניות, שפכו את המים ועכשיו יהיה לכם קל להסיר את קליפת העגבניות. (לא חייבים להסיר את הקליפות אם אין לכם סבלנות).

הניחו את שמן הזית בסיר על אש בינונית והוסיפו את כל הירקות מלבד עגבניות. ודאו שכולם מבריקים ויפים ואז הוסיפו את העגבניות. הביאו לרתיחה והניחו לבעב במשך כחצי שעה, כשאתם חוזרים לערבב כל עשר דקות בערך. הוסיפו את המים או ציר הירקות והחזירו לרתיחה, עד שכל הירקות רכים. טחנו עד שזה מגיע למרקם שאתם אוהבים. אם אתם לא אוהבים את המרקם של זרעי העגבניות אפשר לסנן לפני שאתם אוכלים.

להגיש בימים קרים להתחמם ולשמוח, עם פטרוזיליה טריה מעל.



# מרק ברוקולי ותפוחי אדמה

מספיק ל-10 מנות



- 3 תפוחי אדמה בינוניים
- 8 פרחי ברוקולי עם גבעולים ארוכים
- 2 שיני שום
- 1 כף שמן זית
- 1 ליטר ציר ירקות
- אפשר להוסיף למרק בצל, גזר לבן, גזר, ראש סלרי ועוד לפי הטעם.

חתכו את הירקות, חממו שמן בסיר והוסיפו את הירקות אליו. טגנו לכמה דקות, כשאתם מוסיפים פלפל ומעט מלח- אם ציר הירקות שלכם מלוח ייתכן ולא תצטרכו להוסיף מלח כלל. הוסיפו את ציר הירקות ותנו למרק לבעבע כחצי שעה, עד שכל הירקות רכים. הסירו מהאש וטחנו, ייתכן ותצטרכו להוסיף מים.

## טיפ לכל מרק:

לחם ישן יהפוך לקרוטונים נהדרים כאשר נקצוץ אותו ונאפה בתנור על חום של 150 מעלות עד שיתייבש וישחים.



# מרק לפת ואפרסקים

מספיק ל-10 מנות



- 2 לפת גדולה
- 1 כף חמאה
- 1 כף שמן זית
- מים
- מלח, פלפל
- קופסא של אפרסקים משומרים (800 גרם)
- שמן זית
- פלפל שאטה יבש

חותכים את הלפת לקוביות בגודל זהה (כ-1 ס"מ). מאדים מעט בשמן זית וחמאה, מוסיפים מים עד כיסוי הלפת ומתבלים. מבשלים עד שהלפתות רכות מאוד (כחצי שעה).

מסננים ושומרים את מי הבישול בצד.

טוחנים את הלפת למרקם אחיד ומוסיפים בהדרגה את מי הבישול עד שמגיעים חמרקם סמיך.

חותכים את האפרסקים לשמיניות. מחממים מחבת לחום גבוה מאוד. מתבלים את האפרסקים במלח ופלפל, צורכים מספר שניות עד שהאפרסקים חומים ואינם מוציאים נוזלים.

מניחים בצלחת את האפרסק, מוזגים מעליו את המרק, ומקשטים בשמן זית ומעט פלפל שאטה.



עושים לבישול בית ספר

# מרק חמוס וקבנוס

מספיק ל-10 מנות



- שמן זית
- 150 גרם קבנוס
- 1 בצל
- 1 שן שום
- 2 גבעולי סלרי
- חצי ק"ג תרד טרי
- 8 עגבניות (ללא מיץ וגרעינים)
- 1 פחית שימורים חמוס (300 גרם), או 2 כוסות חמוס מבושל. ללא הנוזלים.
- מלח, פלפל
- 50 גרם פסטרמה מעושנת
- 2 ביצים קשות

קוצצים גס את העגבניות, ודק את הירקות הנותרים. מטגנים מעט את הקבנוס, מוסיפים בצל שום וסלרי, ומאדים עד שהבצל שקוף. מוסיפים את התרד, החמוס והעגבניות, ומכסים ב-3 כוסות מים. מביאים לרתיחה, ומבשלים על אש קטנה 40 דקות.

מוציאים רבע מהכמות, מרסקים בבלנדר או בבלנדר מוט, ומחזירים לסייר. מוסיפים את הפסטרמה הקצוצה ומעט שמן זית. לאחר ההגשה, מגררים ביצה קשה מעל.



# מרק חמוץ עם כדורי בשר וחמוס

מספיק ל-10 מנות



- חצי ק"ג בשר טלה טחון (שוק או כתף)
- כוס חמוס מבושל גרוס
- כוס חמוס מבושל שלם
- 1 כף בהרט
- 1 כף פירורי לחם
- 1 ביצה
- 4 עלי מנגולד קצוצים
- 1 כרישה קצוצה
- 1 כף נענע קצוצה
- 1 גבעול סלרי קצוץ
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
- 2 לימונים סחוטים
- 9 כוסות ציר בקר
- מלח, פלפל, שמן זית

מערבבים בשר טחון, חמוס גרוס, ביצה, מלח ופלפל שחור, שמן זית, פירורי לחם, נענע ובהרט.

לשים היטב ויוצרים כדורי בשר בגודל כדור פינג פונג.

מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומאדים את הירקות הקצוצים מהקשה לרך (כרישה, סלרי, מנגולד ופטרוזיליה). מוסיפים את הציר, מיץ לימון ותבלינים. מבשלים 10 דקות, מוסיפים את כדורי הבשר ומבשלים יחד כ 10 דקות.

מוסיפים את גרגרי החמוס השלמים ומבשלים 10 דקות (סה"כ 30 דקות).





# מרק ערמונים ואוז מעושן

מספיק ל-10 מנות



- 2 ליטר ציר עוף
- 500 גרם ערמונים בוואקום
- 2 כרישות
- 100 גרם חזה אווז מעושן
- מלח, פלפל, שמן זית
- פרוסת לחם קלוי למנה
- כף רסק עגבניות

חותכים את חזה האווז המעושן לקוביות קטנות ומטגנים בסיר גדול עם מעט שמן זית. חותכים את הכרישה לטבעות דקות ומוסיפים לסיר. קוצצים את הערמונים גס ומוסיפים לסיר. מוסיפים כף רסק עגבניות ומטגנים מעט.

מוסיפים לסיר את ציר העוף, מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש. מבשלים על אש קטנה כ-10 דקות.

קוצצים את הטוסט למקלות קצרים.

מרסקים את המרק בכלנדר או בעזרת מוט חשמלי, ניתן לשלוט ברמת הסמיכות של המרק לפי כמות הנוזלים שנשאר בסיר. מתקנים את התיבול. מוזגים לצלחת ומקשטים במקלוני הלחם.

FOOD  
REVOLUTION  
ISRAEL



# מרק קרם שעועית עם חזה אווז בקציפת כבד עוף

מספיק ל-10 מנות



- 400 גרם שעועית לבנה (אמריקאית) יבשה.
- שמן זית לטיגון
- 2 בצלים
- 2 כרישה
- 100 גרם חזה אווז
- צרור מרווה
- 4 שיני שום
- 1.5 ליטר מים
- מלח, פלפל, אגוז מוסקט
- 2 בצלים קצוצים
- 200 גרם כבד עוף
- שמן זית
- 2 גבעולי טימין
- מלח, פלפל, עירית

משרים ללילה את השעועית, מסננים את השעועית ממי ההשריה. מעבירים לסיר, מכסים במים ומבשלים עד שהיא רכה אך לא מתפוררת. מסננים ומניחים בצד. מטגנים בסיר גדול בצל וכרישה מאדים כ-7 דקות, עד שהבצל שקוף (רצוי לכסות את הסיר בזמן האידיוי). מוסיפים את השעועית, חזה האווז (בחתיכה אחת), המרווה, השום והמים. מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה, מסירים קצף עכור ושמן שצפים על פני המרק ומבשלים כחצי שעה (ציר אווז). מכבים את האש ומניחים למרק להתקרר מעט. מוציאים את נתח חזה האווז מהמרק ומעבדים את יתר המרכיבים לקרם חלק (בעזרת מועך פירה). יש להקפיד להעביר בכל פעם כמות שווה של מוצקים ונוזלים, זה מבטיח שתתקבל מחית עדינה ואחידה.



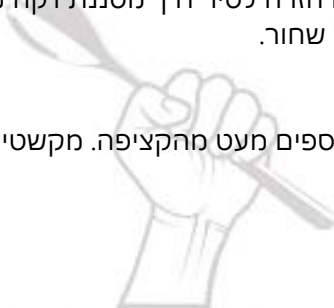
מעבירים את הקרם דרך מסננת בחזרה לסיר. בודקים מליחות (חזה האווז מלוח – לכן בהתחלה לא מוספים מלח), מתבלים בפלפל שחור ומגררים אגוז מוסקט טרי.

הכנת הקציפה:

מבשלים את הבצל ואת כבד העוף בסיר קטן על להבה נמוכה כ-10 דקות. הכבד מתמוסס בחלקו, והבצל מתאדה קלות בשומן שהכבד מפריש. מוספים את הטימין ומעט מים. ממשיכים לבשל על להבה נמוכה כ-5 דקות. קוצצים היטב את כל המרכיבים בסכין, ומעבירים חזרה לסיר דרך מסננת דקה מאוד כדי לקבל מרקם חלק. מתבלים במלח ופלפל שחור.

בניית המנה:

מוזגים מרק כ-3/4 צלחת ומוספים מעט מהקציפה. מקשטים בעירית קצוצה.



# FOOD REVOLUTION ★ ISRAEL ★

