JuiceGlow21

מרק עדשים וסלרי

מצרכים:

- 2 כוסות עדשים ירוקות או חומות (שטופות היטב)
- 1 בצל גדול קצוץ
- 4 גבעולי סלרי קצוצים (כולל העלים)
- 2 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות
- 3 שיני שום כתושות
- 1 עגבנייה מגוררת או חתוכה דק
- 2 כפות שמן קוקוס
- 1.5 ליטר מים (או יותר, לפי הסמיכות הרצויה)
- 1 כפית כמון
- 1/2 כפית כורכום
- מלח ופלפל לפי הטעם
- מיץ מחצי לימון (להגשה)
- חופן פטרוזיליה קצוצה (לסיום)

אופן ההכנה:

בישול הבסיס:

מחממים שמן קוקוס בסיר גדול, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שקיפות. מוסיפים את השום, הסלרי והגזר וממשיכים בטיגון קל לעוד 3–4 דקות.

הוספת עדשים ותבלינים:

מוסיפים את העדשים, העגבנייה, הכורכום והכמון. מערבבים היטב כמה דקות עד שהטעמים נפתחים.

מוסיפים את המים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים מכוסה כ-40–50 דקות, עד שהעדשים רכות.

טועמים, מוסיפים מלח ופלפל. ניתן לרסק חלקית עם בלנדר מוט למרקם סמיך יותר.

מעולה לארוחת ערב 🙂

www.JuiceGlow21.com