



ביס משיר
הרמוניה של טעמים ללא ריחות אדים

מרק אפונה יבשה עם תוספת סיבים



מצרכים:

- 500 גרם אפונה יבשה
- בצל גדול קצוץ
- 4 שיני שום פרוסות
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- תפוח אדמה גדול חתוך לקוביות קטנות
- כוסברה שלמה קצוצה
- חצי כוס שיבולת שועל גרוסה.
- כף אבקת מרק טבעי
- כפית מלח
- חצי כפית פלפל
- כף גדושה של כמון

תבלינים ניתן להוסיף על-פי הטעם

אופן הכנה:

לטגן בצל להשחמה, להוסיף שום, גזר, תפוח אדמה ואפונה ולטגן קלות. להוסיף מים כמעט בגובה הסיר, תבלינים וכוסברה קצוצה. כשהאפונה מתחילה להתרכך למעוך עם מועך פירה ידני ולהוסיף שיבולת שועל. במידה ומסמך מידי להוסיף מים. הבישול אורך לפחות שעה.

אם רוצים להתפנק ולא מתחשבים בקלוריות, ניתן להוסיף פרוסות קבנוס שטוגנו קלות בשמן של עצמן. או תוספת בריאה ערמונים קצוצים.

