

מרק חורפי עם שעועית וחמוס (ארוחה נפלאה ליום חורף קר...)

*מתאים לשלב 1 ומעלה



מצרכים:

- ירקות העונה שאת אוהבת (גזר, כרובים, כרוב, לפת, קולרבי, בטטה, קישואים ועוד)
- 2 כפות חוואג', 1 כפית כורכום, 1 כף אבקת כוסברה, 1/2 כפית קינמון
- 1 כפית מלח ים אטלנטי, 1 כף אבקת שום או 4 שיני שום קלופים ומעוכים
- 2 בצלים לבנים חתוכים
- 1/2 כוס קינואה לא מבושלת (יוצא כוס וחצי לערך)
- כוס וחצי חמוס מבושל
- כוס שעועית אדומה מבושלת במים מראש
- 4-5 כפות טחינה מוכנה

אופן הכנה:

- להשרות 2/3 כוסות חמוס במים למשך לילה ולבשל בסיר רגיל או סיר לחץ כ-15 דק'
- לטגן את הבצל ללא שמן ולהכניס את הירקות עם כ-1/3 כוסות מים
- לחתוך את הירקות לחתיכות בערך 2 ס"מ
- להוסיף את התבלינים
- להוסיף כ-2 כוסות מים רגילים
- להוסיף את החמוסים ואת המים והמים בהם בושלו + את השעועית האדומה
- להכניס 1/3 מכמות המרק לבלנדר ולהחזיר לסיר
- להוסיף את הטחינה לפני ההגשה... מממ זה טעים!

*אפשר להוסיף חבילת כוסברה וקצת בצל ירוק קצוצים וזה ממש משדרג את המרק!

בתיאבון! באהבה רבה, צביה

