

מרק עגבניות עם שעועית



90 min. זמן:
רמת קושי: קל

רכיבים

מצרכים

- 750g 400g עגבניות במיץ
- 3 (כוסות שעועית לבנה (מומלץ: קפואה-חצי מבושלת 1 ½
- כפות שמן זית כתית מעולה 2
- ענפי רוזמרין קטנים 2
- ענפי תימין (קורנית) קטנים 2
- שיני שום גדולות, קלופות וכתושות 2
- עלים גדולים של מרווה 3
- כוסות של ציר עוף (ביתי או מאבקה, דל נתרן), או ציר ירקות, 6
- או מים
- מלח

For this recipe we used:



הכנה

!זהו מתכון קל למרק עגבניות עם שעועית, שיספיק לכל השבוע

1. שמים את השעועית בסיר גדול ומכסים במים (לפחות 5 ס"מ מעל השעועית). מוסיפים קורט מלח ומביאים את המים לרתיחה. ממשיכים להרתיח על אש גבוהה לעוד כ-2 דקות. מכבים את האש, מכסים את הסיר ומשרים את השעועית במים החמים לפחות שעה, ועד 4 שעות מסננים את השעועית ומחזירים לסיר. מוסיפים ציר עוף או מים, שום, עשבי תיבול וכחצי כפית מלח. מביאים לרתיחה על אש גבוהה. מנמיכים את האש וממשיכים לבשל על אש קטנה לעוד כ-30 דקות. מוסיפים פנימה את העגבניות הקצוצות וממשיכים לבשל על אש קטנה עד שהשעועית רכה (בין 30-60 דקות). מערבבים מדי פעם. אם המרק סמיך מדי, אפשר להוסיף מעט מים טועמים ומתקנים טעם עם מלח ופלפל. מוציאים את ענפי התבלינים. ממש לפני ההגשה, מוסיפים למרק מעט שמן זית ופרמזן מגורר מלמעלה.