

מרק אפונה ובצקיות

החומרים

- 2 בצלים בינוניים קצוצים דק
- 30 גרם מרגרינה
- שמן זית
- 400 גר' אפונה יבשה
- 1 תפוח אדמה גדול חתוך לקוביות
- 3 גזרים חתוכים לקוביות
- 2 שורשי פטרוזיליה
- מלח, פלפל שחור
- 3 כפות אבקת מרק עוף
- 2 כפות קמח



ההכנה

מטגנים את הבצל בשמן ומרגרינה עד הזהבה. מוסיפים את האפונה השטופה ובוחשים.

מוסיפים את קוביות תפוחי האדמה, הגזר, שורש הפטרוזיליה ובוחשים. מוסיפים את אבקת המרק, הקמח ובוחשים. מוסיפים מים ומתבלים במלח ופלפל שחור.

מבשלים על אש נמוכה כשעה וחצי תוך כדי בחישה מידי פעם.

מרסקים את המרק עם מעבד מזון ידני עד קבלת מירקם קטיפתי עדין ביותר. מבשלים עוד כרבע שעה. מגישים עם זילוף קל של שמן זית ופלפל שחור גס.



הבצקיות

4 כפות קמח לערבב עם 2 ביצים ומעט מלח. להזליף במרק דרך מגרדת או סתם עם כף להמשיך בבישול עד שהבצקיות הופכות למוצקות
מקור המתכון : מרקים של חנה שאולוב עם שינויים שלי

מרק חמוס נפוליטני

מרק כבד שהוא ארוחה בפני עצמה

חומרים:

- 4 כוסות חמוס שהושרה לילה
- שמן זית
- 2 בצלים קצוצים
- 6 שיני שום קצוצות
- 4 עגבניות קצוצות דק ללא הגרעינים
- 2 כפות תימין
- 4 כפות אורגנו
- 1/4 כוס עלי בזיליקום
- כף רסק עגבניות
- 4 גזרים מגורדים גס
- 2 שורשי פטרוזיליה מגורדים
- 14 כוסות מרק עוף
- מלח, פלפל שחור, פפריקה
- חופן נדיב של פאסטה קצרה

הכנה

משרים את החמוס ללילה, אני הרתחתי אותו בנוסף להשריה עוד שעה לפני שנכנס למרק.
לחמם את השמן בסיר כבד ולהוסיף את הבצל, הגזר, שורש הפטרוזיליה ומטגנים כ-5 דקות, מוסיפים את השום לדקה ולאחר מכן את העגבניות הקצוצות.
לאחר כ-10 דקות מוסיפים את שאר החומרים ומרק העוף ומבשלים כשעתיים לפחות עד שהחמוס רך מאוד. ב-10 הדקות האחרונות להוסיף את הפאסטה טעים מאוד



מרק ירקות לקוסקוס



חומרים

קישואים
כרוב
דלעת
תפוחי אדמה
גזר
בצל
גרגרי חומוס
עלי סלרי
פטרוזיליה
מלח, פלפל שחור
כמון, כורכום
בשר

הכנה

לטגן את הבצל עד
הזהבה,
להוסיף את קוביות
הבשר לסגירה.
להוסיף את גרגרי
החומוס שהושרו לילה.
להוסיף את שאר
הירקות
ולתבל לפי הטעם.
לבשל כשעתיים.



מקור המתכון

זברה 1
פורום אוכל ynet

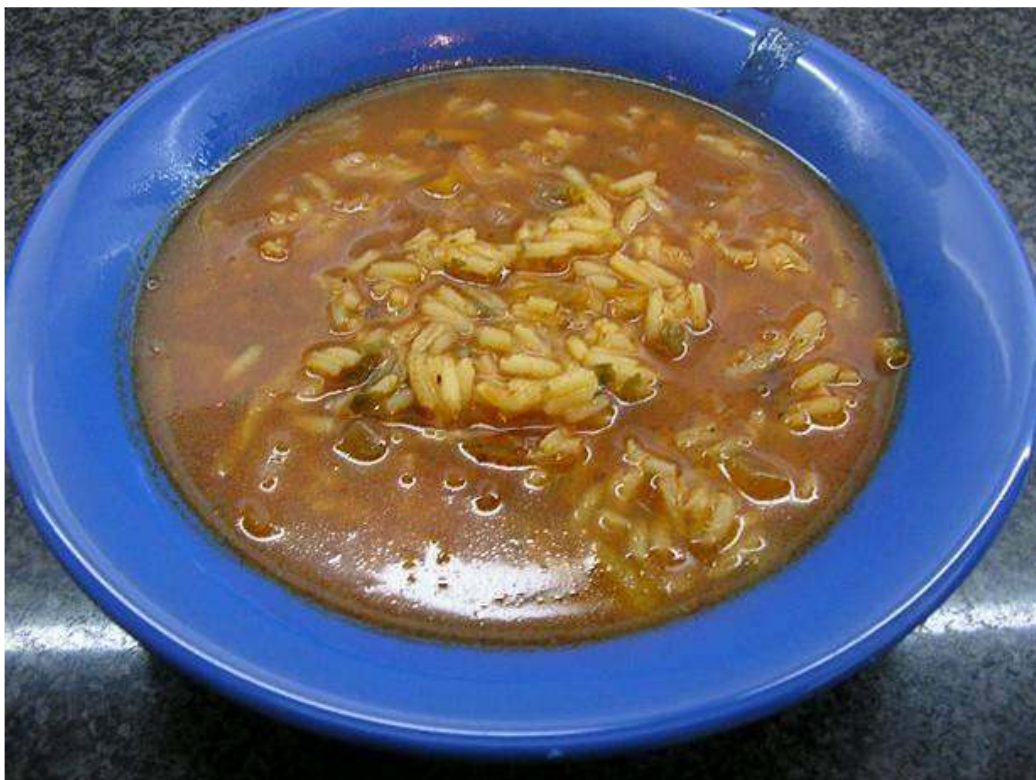
מרק עגבניות ואורז

חומרים

4 כפות שמן
2 בצלים קצוצים
2 גזרים מגורדים
400 גר' רסק עגבניות
12 כוסות מים רתוחים
מלח, פלפל שחור, פפריקה, אורגנו
3 כפות אבקת מרק עוף
3 כפות סוכר
פטרוזיליה קצוצה
1.5 כוסות אורז

הכנה

ובוחשים, מוסיפים את המים ושאר החומרים ובוחשים. מבשלים על אש נמוכה כחצי שעה ובוחשים מידי פעם לאחר חצי שעה מוסיפים את האורז ומבשלים עוד כרבע שעה עד שהאורז מתנפח. להגשה עם הרבה פלפל שחור גרוס משתלב טוב עם מתיקות המרק קל ומהיר להכנה המקור מספר המרקים של חנה שאולוב למרות שאכלתי מרק כזה בבית אמי לפני שהספר יצא



מרק שעועית

חומרים

שמן זית
2 בצלים קלופים וחתוכים לקוביות
500 גר' שעועית לבנה לאחר השריה של לילה
אני בישלתי את השעועית כשעה ללא מלח
2 כפות קמח
6 שיני שום קצוצות
200 גר' רסק עגבניות {2 קו' קטנות}
12 כוסות מים רתוחים
מלח, פלפל שחור, פפריקה אדומה הרבה, כמון
3 גזרים חתוכים לפרוסות
4 כפות אבקת מרק עוף
2 עגבניות מגורדות
פטרוזיליה קצוצה
צרור עלי סלרי

הכנה

מטגנים את הבצלים עד הזהבה, מוסיפים את השעועית והקמח ובוחשים.
מוסיפים את המים ושאר החומרים, מתבלים ומביאים לרתיחה.
מבשלים על אש נמוכה כשעתים לפחות

המתכון מבוסס על מתכון מורחב יותר עם בשר בקר ועצמות מספר המרקים
של חנה שאןלוב.

המרק סמיך מאד ומשמש אצלנו כארוחה בפני עצמה



מרק גולש



מתכון

- 1 ק"ג בשר פילה
- 2 בצלים גדולים
- 3 כפות קמח
- 2 כפות פפריקה
- 4 שיני שום
- 4 גזרים
- 100 גר' רסק עגבניות
- 4 עגבניות מגורדות
- פלפל שחור
- מלח
- פפריקה חריפה
- 5-6 תפוחי אדמה
- 2-3 עלי דפנה
- פלפל אנגלי
- חופן פטרוזיליה קצוצה

הכנה

מטגנים את הבצל בשמן זית עד שקיפות. מוסיפים את קוביות הבשר ובוחשים עד סגירה.

מוסיפים את הקמח בוחשים היטב ומוסיפים את העגבניות המגורדות והשום הקצוץ. מבשלים כ-10 דקות ומוסיפים את הגזרים החתוכים לפרוסות ואת קוביות תפוחי האדמה בוחשים מוסיפים מים רתוחים את רסק העגבניות, בוחשים ומביאים לרתיחה. מורידים לאש קטנה מתבלים בכל התבלינים, עלי הפטרוזיליה ומבשלים על אש נמוכה. אני בישלתי את המרק 3 שעות. המרק סמיך, חריף ועשיר בטעמים. הלך טוב עפ פיתות חמות וטריות.

המקור למתכון ספר המרקים של חנה שאולוב עם שינויים בתיבול ובכמויות

מרק חרירה מרק המשי

מרק מעולה עשיר בחומרים וטעמים

המרק מספר הבישול המרוקני של רבקה לוי מלול (מרק משי)
חומרים:



- 1 קג קוביות בשר שמן
- 3-4 עצמות מח
- 1 כוס עדשים חומים
- 1 כוס חומוס
- 2 כוסות רסק עגבניות
- 1/2 כוס קמח
- 1/2 כוס מיץ לימון טרי
- 4-5 ליטר מים
- 1 כוס אטריות דקות
- 1 ראש סלרי שלם
- 1 צרור פטרוזיליה
- 1 צרור כוסברה
- 3 בצלים
- פלפל שחור
- מלח
- 1/2 כפית כורכום

הכנה

להשרות את החומוס לילה לקלוף למחרת, לקצוץ דק את הסלרי והבצל .
לתוך סיר גדול להכניס את הבשר, העצמות, החומוס העדשים והמים, מאדים את הבצל הסלרי והעגבניות
במחבת ומוסיפים לסיר, מבשלים הכל יחד שעתים. מדללים את הקמח בכוס אחת של מים ומוסיפים למרק מתבלים במלח פלפל כורכום, מוסיפים את האטריות פטרוזיליה כוסברה וממשיכים לבשל ,
לאחר עוד 30 דקות מוסיפים את הלימון ומבשלים כ-15 דקות בוחשים מדי פעם הקמח נוטה להדבק
מתקבל מרק עשיר וסמיך אפשר לדלל במים רותחים ולתקן תיבול

מרק כרובית קטיפתי



החומרים

- 1 כרובית בינונית
- 2 בצלים בינונים
- 2 תפוחי אדמה
- שמן זית
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 6 כוסות מים
- 2 כוסות חלב
- 3 כפות אבקת מרק פיטריות
- 2 כפות קמח
- מלח, פלפל וכמון

ההכנה

לאדות את הבצל בשמן זית עד הזהבה ולהוסיף את פרחי הכרובית המפורקים וקוביות תפוחי האדמה. להוסיף מלמעלה את אבקת המרק והקמח לערבב היטב ולהוסיף את המים. לתבל ולהוסיף את הפטרוזיליה. להביא לרתיחה ולהמשיך על אש קטנה לחצי שעה. לעבד את החומרים עם מעבד ידני עד קבלת מרקם עדין ביותר, להוסיף את החלב, לתקן תיבול במידת הצורך ולחמם עד רתיחה תוך כדי בחישה. מרק עדין מאד בטעמו וקל להכנה. להגשה עם מעט עלי פטרוזיליה



מרק עדשים

חומרים:

חבילה עדשים חומות/חומים
שמן זית
30 גר' חמאה
2 בצלים בינונים קצוצים דק
6 שיני שום
3 גזרים מגורדים
3 עגבניות גדולות מגורדות
1 כוס פטרוזיליה קצוצה
מלח,פלפל שחור
פפריקה מתוקה, כמון
אבקת מרק עוף לפי הטעם
1 כף רסק עגבניות

הכנה:

משרים את העדשים מספר שעות במים,מחממים בסיר את השמן והחמאה ומוסיפים את הבצל,השום,הגזר והעגבניות המרוסקות.
מטגנים כ 10 דקות ומוסיפים לסיר עדשים, פטרוזיליה, אבקת מרק עוף ומים רתוחים. מתבלים בתבלינים.מביאים לרתיחה, מבשלים על אש נמוכה כשעתיים עד שהעדשים יתרככו היטב והמרק יסמיך בשלב זה אפשר למי שרוצה להסמיך את המרק לרסק עם בלנדר סטיק כמה פולסים בלבד כדי שרק חלק מהמרק ירוסק .



מרק תירס סיני

8 מנות:

- 2 קופסאות תירס עם המיץ
- 6 כוסות מים
- 3 כפות אבקת מרק עוף
- 3 כפות קורנפלור
- 3 ביצים
- 2 שקיות סוכרזית
- מלח +פלפל לפי הטעם

הכנה

בסיר גדול להרתיח את התירס (כולל המיץ שבקופסה), המים, אבקת המרק והסוכרזית. לערבב את הקורנפלור עם מעט מים (על מנת להמיס) ולאחר רתיחה להוסיף את הקורנפלור לסיר ולתבל עם מלח ופלפל. לשבור את הביצים ולקשקשן ואז שהמרק ברתיחה מטורפת בזרימה איטית למזוג לסיר ולערבב תוך כדי על מנת ליצור חוטים דקים מהביצים...להמשיך לבשל לרתיחה נוספת ואז להוריד מהאש.

ניתן לתקן תיבול לפי הטעם...

- אפשר לערבב עם מערבב יד את הביצים
- *אפשר קופא אחת לטחון אז המרק יוצא יותר סמיך
- אפשר במקום סוכרזית כפית סוכר

