



מתכון להכנת מרק עדשים כתומות

היום בגן הכנו מרק! הילדים הכינו, טעמו ונהנו – ואפשר בקלות גם בבית!

הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את הקינמון, המלח והפלפל.
4. קולפים את הבטטה והגזר וחותכים לקוביות.
5. מוסיפים את הבטטה והגזר לסיר יחד עם העדשים הכתומות.
6. מוסיפים מים, מכסים את הסיר ומבשלים לבעבוע עדין עד שהעדשים מתפוררות והבטטה והגזר רכים לחלוטין.
7. טוחנים את המרק בבלנדר מוט.
8. טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון!



הצעת הגשה

רשימת המצרכים:

- 3 כוסות עדשים כתומות, מושרות
- 3 בטטות בינוניות
- 4 גזרים
- 3 בצלים
- 5 שיני שום
- 2-3 כפיות קינמון
- מלח ופלפל שחור

הידעתם?

יתרונות העדשים הכתומות:

העדשים הכתומות עשירות מאוד בחלבון, ברזל, חומצה פולית, אבץ, מגנזיום, אשלגן, סידן, ויטמין B1 ועוד. בנוסף, הן מכילות סיבים מסיסים, המפחיתים כולסטרול וסוכר בדם, ופיטוכימיקלים (תרכובות מן הצומח) הקרויים ספונינים, המפחיתים את הסיכון לפתח סרטן.

