



רו ת ם

## מרק בצל מוקרם ללא קרם הכי קל והכי טעים לילדים ולמבוגרים!



קצת על בצלים ועל  
תפוחי אדמה...

אספר לכם רק מעט על נפלאותיו של הבצל: הבצל מכיל חומרים נוגדי דלקת, נוגדי חמצון ונוגדי סרטן עוצמתיים, ביניהם, הקוורציטין. נמצא שהקוורציטין, בין יתר סגולותיו, מעכב גדילה של תאים ממאירים, מפחית סיכון למחלות לב וכלי דם ותוקף וירוסים.

בנוסף לכל זה, הבצל מכיל תרכובות גופרית, שמורידות את רמות הסוכר בדם וגם, כרום-מינרל בעל תפקיד בהגברת רגישות התאים לאינסולין ובמניעת התפתחות סוכרת ומחלות הקשורות אליה. תרכובות גופרית, גם מסייעות בתהליכי נטרול הרעלים בכבד. בקיצור, יש את כל הסיבות לאכול בצל לבריאות! וכדאי גם בצל חי- להנות משפע סגולותיו.

תפוחי אדמה- עשירים באשלגן ובמינרלים נוספים, וכאשר הם מאוידים או מבושלים, כמו במקרה הזה, הם מעלים את רמת הסוכר בדם באופן מתון יותר.

### מרכיבים:

7 בצלים בינוניים, 3 תפוחי אדמה בינוניים  
כוס חלב סויה ללא מלח וללא סוכר | כוס חלב שיבולת שועל או אורז  
2/3 כוס נוזל קוקוס בקרטון- ללא חומרי שימור\ (מכיל קוקוס ומים)  
כף שמן קוקוס  
תבלינים:

- מלח איכותי (הכי מומלץ מלח הימלאיה או מלח ים אמתי)- בערך כפית קטנה שטוחה
- פלפל שחור גרוס- קמצוץ
- זרעי כמון טחונים- 2-3 כפיות שטוחות
- זרעי כוסברה טחונים- כחצי כפית שטוחה
- פפריקה אדומה מתוקה או חריפה- קמצוץ

### הכנה

**\*\*באם יש סיר מפלדת אל- חלד לבישול ללא מים, או שושנת**

**אידיוי, עדיף להשתמש בהם.** הנה שתי אפשרויות להכנה:

1. לקלף את הבצלים ואת תפוחי האדמה ולחתוך לקוביות גדולות.
2. להכנה עם שושנת אידיוי:
  - א. למלא את תחתית הסיר במים עד לגובה בסיס שושנת האידיוי, להניח על בסיס השושנה את תפוחי האדמה והבצלים ולכסות, לאדות על אש בינונית כ- 10 דקות עד לריבוך, (כזה שאפשר לנעוץ מזלג אך לא בקלות).
  - ב. לכבות את האש, להשאיר מכוסה ל-5 דקות נוספות.
  - ג. להעביר את תפוחי האדמה והבצלים מהשושנה לסיר עצמו.
  - ד. להוסיף את כל שאר המרכיבים ולבשל למשך 3-5 דקות, על אש נמוכה.
  - ה. להעביר לבלנדר, לטחון, לתקן תבלינים אם צריך ולערבב שוב.

### להכנה בסיר רגיל

- א. להניח בסיר את קוביות תפוחי האדמה והבצלים ולמלא מים כמעט עד הגובה העליון של תפוחי האדמה והבצלים.
- ב. לבשל על אש בינונית- עד לריבוך (כזה שאפשר לנעוץ מזלג). להשאיר מכוסה לעוד כ-5 דקות.
- ג. שלבים ג+ד, זהים להכנה עם שושנת האידיוי.