



רו ת ם

מרקים קלילים מעדשים או אפונה

עדשים ואפונה שייכים למשפחת הקטניות. כדאי לנו להכיר אותה ולהוסיפה לתפריט שלנו אפילו על בסיס יום-יומי. הקטניות מעניקות לנו סיבים תזונתיים ושובע, מעכבות את ספיגת הכולסטרול בגוף ומסייעות במניעת השמנה, סוכרת ומחלות לב וכלי דם.

הקטניות עשירות בחלבון, בוויטמיני B ובמינרלים - סידן, זרחן, מגנזיום, ברזל ועוד. בהוספת קטניות לתזונה, נקבל שלל יתרונות בריאותיים ואפשרויות ההכנה, הגיוון והטעמים לא נגמרת... כדאי לכם לנסות ולהתחיל! בתאבון ומלא בריאות!

מרק אפונה טעים! הכי פשוט שיש

רכיבים :

1½ כוסות אפונה מיובשת (ניתן להמיר את האפונה ב- ½ כוס עדשים כתומות+ ½ כוס עדשים ירוקות שהושרו לפחות 3 שעות)

1 בצל חתוך דק

2 גזרים גדולים מגורדים

פטרוזיליה קצוצה

שמן קוקוס

מים רותחים

תבלינים: זרעי כמון טחונים, פפריקה שחורה (חריפה או מתוקה- לפי העדפה)

מלח ים אטלנטי ומעט פלפל

לקישוט ותוספת: עלי נענע

מי קוקוס- בקרטון ללא חומרי שימור

אופן ההכנה:

1. מאדים את הבצל בשמן קוקוס עד להזהבה. מוסיפים ל-5 דקות את הגזר
2. מוסיפים את האפונה, עם 3 כוסות מים
3. מביאים לרתיחה ומנמיכים לאש נמוכה. אם מצטבר קצף על פני המים מרוקנים ומוסיפים מים בעת הצורך.
4. לאחר כ-20-30 דק כשהמרק מוכן מוסיפים פטרוזיליה ותבלינים, מערבבים ומכבים את האש.
5. טוחנים בבלנדר, טועמים ומתקנים תבלינים.
6. מקשטים עם מעט מי קוקוס, עלי נענע ונהנים...

עדשים ירוקות בג'ינג'ר ותפוזים

רכיבים :

כוס וחצי עדשים ירוקות שהושרו לפחות 3 שעות (ניתן גם עדשים שהושרו והונבטו)

3 כוסות מים

4 שיני שום

כוס מיץ תפוזים סחוט

2 כפיות ג'ינג'ר טרי מגורד

1-2 כפות שמן זית

1 כף שמן קוקוס

תבלינים: מלח, פלפל, מעט פפריקה, חצי כפית כמון, חצי כפית זרעי כוסברה טחונים.

אופן ההכנה:

1. שוטפים את העדשים במסננת היטב, מעבירים לסיר עם 3 כוסות מים.
2. מביאים לרתיחה ומנמיכים ת האש. בכל עת שמצטבר "קצף" על פני המים העליונים בסיר, מרוקנים עם מצקת. בעת הצורך מוסיפים מים (2-3 פעמים).
3. לאחר שכבר בקושי נוצר קצף, מוסיפים מים רותחים כ-2-3 ס"מ מעל גובה העדשים.
4. מוסיפים את כל המרכיבים למעט השמן והתפוזים.
5. אם רוצים טעם מעט חריף יותר יש להוסיף את הג'ינג'ר בסוף הבישול.
6. מבשלים כ-15-20 דקות על להבה נמוכה- בינונית.
7. לאחר התרככות העדשים מכבים את האש ומוסיפים את התבלינים. טועמים ומתקנים.
8. אם רוצים מרקם סמיך ועשיר- טוחנים בבלנדר ונהנים!

בתאבון