

מרק במיה עם כופתאות/קובות

הכינה וזכתה : קרולה מאור

<u>אופן ההכנה</u>	<u>מצרכים</u>
מאדים בסיר עמוק את הבצל, העגבניות והסלרי. מוסיפים במיה, מים, הרסק, מרק עוף, הנענע, מלח ופלפל שחור ומביאים לרתיחה. בינתיים, מכינים את הכופתאות: קוצצים דק דק כוסברה ופטרזיליה ומוסיפים לבשר הטחון. מוסיפים את השום כתוש, בצל מגורד, מלח ופלפל שחור ומערבבים. כשהבמיה במרק כמעט מוכנה, טועמים ומעדכנים טיבול לפי הטעם, ויוצרים כדורים מהבשר הטחון וזורקים למרק. מבשלים עוד כ-20 דקות נוספות. (למי שלא שומר דיאטה, ניתן לעטוף את הכופתאות בעיסת סולת וכך ליצור קובות בתוך המרק).	1 שקית במיה סנפרוסט(עדיף טרי) 2 בצלים קצוצים +1 מגורד(לבשר) 5-6 עגבניות מקולפות וחתוכות לקוביות גבעולי ועלי סלרי קצוצים 2 גבעולי נענע 2 שיני שום כוסברה ופטרזיליה מיץ מלימון עסיסי קופסא קטנה רסק עגבניות 1 ק"ג חזה עוף טחון מלח, פלפל שחור, מרק עוף

110 קלוריות למנה כולל חלבון

מתאים ++

מרק דלורית

(המתכון הסודי וסוּחף המחמאות שלי)

הכינה : תמי גניגר

מצרכים:

דלוריות בינוניות או דלעת בערך באותה כמות חתוך לקוביות
בצלים חתוכים 2
(תפוחי עץ ירוקים קלופים וחתוכים) (המרכיב הסודי 2
כוסות ציר ירקות 4
שמן ספריי בטעם קנולה או חמאה

הכנה:

משמנים מעט את הסיר
מבשלים את הבצל עד שהוא שקוף. מוסיפים את הדלורית ומבשלים עוד
כמה דקות. מוסיפים את הציר ואת התפוחי עץ. מרתיחים. מורידים את האש
לקטנה ומבשלים עד שהדלורית רכה
מרתיחים שוב ומוסיפים פפריקה מרסקים עם ממחה ידני או בבלנדר
אדומה, אבקת גינגר ואגוז מוסקט

אני אוהבת לשים חסה טריה קצוצה מאוד דק אבל זה 'פטיש' שלי לירקות
טריים במרק, לא כולם אוהבים את זה

90-100 קלוריות למנה

מתאים

מרק ניחוחות דלעת וקישואים עם גרון הודו

הכינה : ניצה בן צבי

מצרכים :

2-3 גרונות הודו (רצוי הודיה) חתוכים.

2 כפות שמן זית

1 בצל גדול קצוץ

4 שיני שום פרוסות דק.

6 קישואים קלופים וחתוכים גס

5 גזרים קלופים ולתוכים גס

חתיכת דלעת

2 כרשות (החלק הלבן בלבד) חתוכות גס

1 שורש פטרוזיליה קלוף

1 ראש סלרי קטן קלוף

4 עלי סלרי

צרוך שמיר טרי קצוץ

צרוך פטרוזיליה קצוצה

מלח , פלפל גרוס טרי

3-4 כפות קוואקר אינסטנט (לא חובה)

הכנה:

בסיר גדול מרתיחים את הגרונות. מסננים, שוטפים את הסיר , מורידים שרידי עור ושומן מן הגרונות.

שוטפים ומחזירים לסיר. ממלאים מים לכיסוי הגרונות, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש בינונית כשעה עד שעה וחצי.

בסיר אחד מטגנים את הבצל ב – כפות שמן זית עד להזהבה. מוסיפים שום ומטגנים עוד דקה. מוסיפים גזר, שורש פטרוזיליה, ושורש סלרי ומערבבים על אש גדולה כדקה. מוסיפים דלעת, קישואים וכרשה ומערבבים על אש גבוהה כ – 2 דקות, מנמיכים את האש ומבשלים עוד 5 דקות. מערבבים מדי פעם.

מוסיפים לסיר כ – 3 ליטר מציר הגרונות, מביאים לרתיחה ומבשלים 20-30 דקות עד שהגזר רך. מסירים מהאש, מרסקים את תוכן הסיר בבלנדר מוט או במעבד מזון למחית חלקה. מוסיפים עוד מציר הגרונות עד לקבלת הסמיכות הרצויה.

מוסיפים שמיר ופטרוזיליה טריים קצוצים , מלח ופלפל גרוס טרי ואם רוצים גם 3-4 כפות קוואקר וכף שמן זית.

מבשלים כ – 15 דקות על אש נמוכה, טועמים ומתקנים תיבול אם צריך.

מגישים עם מעט שמיר טרי קצוץ ועם חתיכת גרון הודו.

הצעה של יאיר :

ניתן להחליף את השורשים ביותר גבעולים ועלים של הסלרי ושל הפטרוזיליה

150 קלוריות למנה הכוללת חלבון

מתאים ++

מרק בוליביאני משודרג

ארוחה מלאה לארבעה סועדים

(מתכון של שפי פז)

מרכיבים:

1 בצל גדול
1 פלפל צהוב
250 גרם בשר טחון (עדיף בקר או עגל רזה)
1 שן שום
9 כוסות מרק עוף צח
חצי כוס יין
מלח ופלפל ועשבי תיבול
ביצה לכל סועד
פטרוזיליה קצוצה
כף גבינה גרוזינית 5% מגוררת

הכנה:

את הבצל והפלפל קוצצים ומאיידים על תרסיס שמן. מוסיפים את הבשר הטחון, מפוררים על המחבת ומטגנים עד שמשחים (לא מוסיפים שמן). מוסיפים את השום המעוך ואת המרק. מכסים ומבשלים חצי שעה על אש קטנה. בוחשים מדי פעם. מתבלים את המרק (מלח, פלפל, עשבי תיבול לפי החשק). שוברים בזהירות את הביצים, בזו אחר זו, ומחליקים לתוך המרק. חולטים את הביצים כחמש דקות.

הגשה:

יוצקים מרק לקערה. מניחים באמצע ביצה עלומה אחת. מפזרים למעלה גבינה מגוררת ופטרוזיליה קצוצה.

180 קלוריות למנה – ארוחה שלמה כוללת חלבון

מתאים ++

מרק ברקולי וכרובית

הכינה : מיכאלה שחר

חומרים

1/2 ק"ג כרובית

400 גר' ברקולי

2 שיני שום

1 בצל בינוני

פטרזיליה

חופן סלרי (1/2 ראש סלרי)

2 כפות שמן זית משובח

מלח

פלפל לבן

1/4 כפית כורכום

כף סויה נוזלי

הערה:

אלו שני מרקים – אחד ברקולי דומיננטי ושני כרובית שהופכים למרק אחד.

80-90 קלוריות למנה

מתאים +

מרק ירקות ירוקים

(הכינה : טלי עוקד)

חומרים :

5 שיני שום

1 בצל חתוך לריבועים

5 קישואים חתוכים לקוביות

חבילת עלי סלק ירוקים

2 פרחי ברקולי מפורקים לפרחים

1/2 כרוב ירוק (קטן) חתוך לריבועים גדולים

פולי סויה (אדממה) או פול ירוק

פטרוזיליה, גבעולי סלרי אמריקאי, כוסברה

לימון סחוט

תבלינים

כורכום, כמון, פלפל שחור, מלח, כוסברה יבשה קצוצה

הכנה :

מרססים סיר בשמן, מטגנים בצל ושום.

מוסיפים את הירקות, מקפיצים עם הבצל, השום והתבלינים.

מוסיפים מים למילוי הסיר.

כאשר המרק מוכן, להוסיף מיץ לימון (לפי הטעם).

הערה: ניתן להוסיף למרק קציצות בשר קטנות, או רצועות עוף שהוקפצו לפני כן, להזליף ביצה, שעועית ירוקה עדינה וחתוכה לחתיכות קטנות.

80 קלוריות למנה

מתאים +

מרק ברוקולי

שלחה : רותי פרידמן

חומרים :

800 גרם ברוקולי קפוא

8 כוסות מים

1 גזר

1 גבעול סלרי

1 בצל קצוץ

4 שקיות מרק "10" בצל / ניתן להשתמש במקום במרק קנור

פטרוזיליה

שמיר

מלח , פלפל

פטירות טריות חתוכות

הכנה:

מבשלים את כל החומרים 30 דקות.

מוציאים את הפטרוזיליה והשמיר.

מרסקים את הכל בבלנדר, מוסיפים תבלינים.

להוסיף פטריות חתוכות לקראת המשך הבישול.

מבשלים עוד 2 דקות.

מרק יוגורט

הכינה : מור ורדי

גביע יוגורט 3%

500 מל' ריוויון

כף שמן זית

חבילת שמיר קצוץ

4 מלפפונים חתוכים לקוביות

2 מלפפונים חמוצים חתוכים לקוביות

1/2 כוס מים של המלפפון

מלח

פלפל

הערכה : 120 קלוריות ל – 250 סמ"ק

מתאים

מרק קישואים ופטריות

הכינה : אביבה פסח

חומרים :

1 ק"ג קישואים

1 סלסילת פטריות

1 בצל גדול

2-3 כפות אבקת מרק פטריות (קנור)

מים לכיסוי

2-3 משולשי מון בלאן טעם שוויצרי (7%)

כף גבינת פרמזן מגורד

הכנה:

לחתוך את הבצל לרבעים

לחתוך את הקישואים לפרוסות

הפטריית – אם הן גדולות אז לחתוך לקוביות

להוסיף את אבקת המרק

לכסות במים (לא להציף)

לבשל עד שהקישואים

להוסיף את הגבינות לטחון עם בלנדר מוט.

להוסיף מלח לפי הטעם.

120 קלוריות למנה כולל חלבון

+ מתאים