רכיבים:

400 גרם דלעת
200 גרם גזר (בערך 3 גזרים בינוניים)
100 גרם תפוחי אדמה (בערך תפוח אדמה אחד קטן)
3 כוסות מים
½ כף אבקת מרק עוף
מלח, פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

1. שוטפים וקולפים את הירקות. חותכים את הדלעת לחתיכות בינוניות. שמים את הירקות עם המים בסיר גדול, ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש, מתבלים באבקת המרק, במלח ובפלפל ומבשלים עד שהירקות מתרככים היטב.
2. מעבירים למעבד מזון וטוחנים לעיסה חלקה, או לחילופין טוחנים עם בלנדר-מוט ידני. מחזירים לסיר, מדללים במים רותחים עד לסמיכות הרצויה ומתקנים תיבול.