



### מרק ירקות דיאטטי.

הכמויות מיועדות להכנת 4 מנות. כ 140 קלוריות למנה.  
רכיבים:

3 קישואים, חתוכים גס 1 בצל גדול, קלוף וחתוך לרבעים 1 בטטה גדולה, קלופה וחתוכה גס 2 גזרים, קלופים וחתוכים לחצי

2 כוסות אפונה קפואה

1 שן שום, קלופה וכתושה

1 פלפל חריף, חתוך לרצועות (מידת החריפות תלויה בכמות גרעיני הפלפל שתוסיפו למרק)

1 אצבע ג'ינג'ר, מגוררת

1 כף שמן זית מעולה

4 כוסות מים

מלח, פלפל שחור, לפי הטעם

-

### אופן ההכנה:

1. קוצצים רבע מהבצל. מחממים את שמן הזית בסיר הבישול ומאדים את הבצל. 2. מוסיפים את השום הכתוש ואת הפלפל החרוף, מערבבים היטב וממשיכים באידוי למשך כ-10 דקות.
3. מוסיפים לסיר את הקישואים, הבטטה, הגזרים ואת המים ומביאים רתיחה.
4. מוסיפים את הג'ינג'ר ואת האפונה, ממליחים ומפלפלים ומערבבים היטב.
5. מנמיכים הלהבה, טועמים ומתקנים התיבול.
6. מבשלים במשך כ-40 דקות, עד שהירקות מתרככים.