רכיבים:

1 בצל גדול קצוץ

1 חבילה של אפונה ירוקה קפואה

½ כפית סוכר

מעט פלפל לבן

1 כף אבקת מרק עוף

אופן ההכנה:

1. לטגן את הבצל הקצוץ. לשטוף את האפונה הירוקה ולהוסיף לסיר עם הבצל.

2. להוסיף את הסוכר והפלפל, לצקת כחצי כוס מים חמים ולבשל על אש נמוכה 15 - 20 דקות.

3. להוסיף את אבקת המרק, להמשיך לבשל כ-5 דקות נוספות , ולכבות.