

42 מתכוני מרקים (חורף 2017)

מאת: מתאמני רוני שחר – מוח מנצח להרזיה

1. מרק קישואים / אורנה שלזינגר, מודיעין

מטגנים בצל אחד בכף שמן זית עד לשקיפות.
מוסיפים 1 קג קישואים חתוך גס.
מוסיפים מים, מלח, פלפל שחור ומבשלים כשעה.
להוסיף שמיר קצוץ.
טוחנים בבלנדר ידני.

2. מרק ירוק/ סיגלית הייבלום, קבוצת רחובות

שקית ברוקולי קפוא
שקית תרד קפוא
שמים בסיר
מוסיפים מים עד לגובה חצי
2 כפות אבקת מרק טבעית
להרתיח ולבשל כ-10 דק עד שמתרכך.
טוחנים בבלנדר ידני.

3. מרק נזיד עדשים/ אפרת אשל, קבוצת רחובות

2 בצלים קצוצים
2 כפות שמן זית
3 גזרים חתוכים לקוביות
2 כוסות עדשים כתומות
10 כוסות מים או ציר עוף
1 מקל קינמון
מלח, פלפל
מיץ מחצי לימון
מטגנים את הבצל בזמן זית עד שהוא מתחיל להזהיב. מוסיפים את הגזרים ומערבבים עוד דקה או שתיים.
מוסיפים לסיר את העדשים ומערבבים עד שהן מתחממות. מוסיפים את המים, מלח, פלפל ומקל קינמון.
מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהגזר רך והעדשים מתפוררות, עד כשעה.
מתבלים במלח, פלפל ומיץ לימון

4. מרק עגבניות / רחלי פורמן, קבוצת רחובות

2 כפות שמן זית

3 כרשות פרוסות דק

3 גבעולי סלרי קצוצים דק

4 שיני שום כתושות

לאדות 15 דק

להוסיף 800 גר עגבניות מרוסקות (קופסא גדולה)

מלח

פלפל

כוס פטרוזיליה קצוצה

7-10 כוסות מים

לבשל הכל היטב, שעה וחצי לפחות

לאחר שמתקרר לטחון ידני

5. מש / סרינה מרטין, קבוצת רחובות

כוס מש שהושרתה כמה שעות

+ כוס חיטה שהושרתה

6 שיני שום

מלח, פלפל, כמון

4-5 כוסות מים רותחים

45 דק במיקרו (ישן)

אפשר להוסיף בסוף ירק שרוצים.

6. מרק עדשים

חבילת עדשים קפואות

חומס קפוא

בצל קצוץ

גזר מגורד גס

2 שיני שום

סלרי

פטרוזיליה

שמיר

צנצנת רוטב אדום (ברילה)

מלח

פלפל

כמון

כורכום

מטגנים את הבצל במעט שמן, ואחכ מוסיפים את הירקות (הגזר, הסלרי, העדשים ומה שרוצים), מוסיפים את הרוטב עם המים וכשרותח מוסיפים את התבלינים ומבשלים על אש קטנה עד שהעדשים רכות.

7. מרק ירקות ירוק

3 בצלים קצוצים

2 כרישות קצוצות

2 קישואים חתוכים

פרחי כרובית

4 עלי סלרי

פלפל ארבע עונות

מלח, שתי כפות אבקת מרק טבעית

קולים לפי הסדר, עם מעט שמן זית, בצל, כרישה וכו.

מוסיפים מים, תבלינים, אש נמוכה, כשעתיים בישול.

8. מרק אפונה

2 בצלים חתוכים

4 שיני שום חצויות

4 גבעולי סלרי עם העלים

לאדות עם מעט שמן, עד לשקיפות.

להוסיף 2 חבילות אפונה קפואה

מים עד כדי כיסוי וטיפה יותר

מלח, פלפל, אבקת שום

לבשל עד ריכוך, ולטחון עד מרקם קליל

9. מרק כתום

כל הכתומים בבית: דלעת, בטטה, גזר.

מאדים בצל במעט שמן, להוסיף את כל הכתומים חתוכים. אפשר להוסיף פלפל כתום, ברוקולי, שום.

להוסיף מים, לבשל עד לריכוך.

לטחון עד שהופך לסמיך.

מלח, פלפל ופטרוזיליה לפי הטעם.

10. מרק חמוסטה/רויטל רובין

מאדים במעט שמן בצל גדול, מוסיפים שום, מערבבים.

מוסיפים צרור מנגולד קצוץ, 3 גבעולי סלרי ועלים.

חותכים 2 קישואים לריבועים קטנים ומוסיפים.

מתבלים עם כף כמון, אבקת מרק עוף טבעית ומלח לפי הטעם.

ממלאים במים רותחים ומיץ מלימון אחד. מבשלים עד שהירקות רכים.

אפשר לעבות את המרק על ידי הוסיף של כף או שתיים קוסקוס מלא.

11. מרק עגבניות/ ענת ברקול

קוצצים גס ומאדים (עם כף שמן) 3 כרישה – החלק הלבן, 7 שיני שום, בטטה גדולה, 1.7 קילו עגבניות שרי בשלל צבעים. מוסיפים חופן עלי נענע, בזיליקום קצוץ, מלח, פלפל, וקמצוץ קינמון. נותנים להכל להגיר נוזלים עשר דקות על אש בינונית-נמוכה, מכסים במים (כס"מ מעל העגבניות), מביאים לרתיחה, מבשלים חצי שעה על אש נמוכה, ומוסיפים לימון על פי הטעם. אפשר להוסיף גריסים. טוחנים.

12. מרק עדשים/נאווה דרוו

להשרות כוס עדשים במים חמים כרבע שעה. לאדות בסיר בצל עד להשחמה חלקית ולהוסיף לאידוי פרוסות דקות של גזר אחד וקוביות של תפוח אדמה בינוני. לאחר אידוי קצר, להוסיף לסיר את העדשים, כוס עגבניה מגורדת, פלפל שחור, מלח וכמון לפי הטעם. מוסיפים מים.

להרתיח מס דקות, להנמיך האש ולבשל את המרק כארבעים דקות. לקראת סוף הבישול להוסיף כוסברה לפי הטעם. להרתיח כ-5 דקות ולכבות.

13. מרק ירקות/אורנה שלזינגר

מאדים בצל אחד. מוסיפים דלורית, בטטה, 2 קישואים, כוס עדשים כתומות וחצי כוס שעועית מש. מתבלים בפלפל שחור, חוויג למרק, כמון, מלח ומעט אבקת מרק טבעית. מבשלים וטוחנים.

14. מרק כתום

לאדות בצל בכף שמן, להוסיף מים רותחים, 2 בטטות, 3 גזרים, חתיכת דלעת, מלח ופלפל. הוספתי גם שמיר וסלרי, אפשר להוציא לאחר הרתיחה. לטחון הכל.

15. מרק קישואים/ חגית בוסטין

2 כפות שמן זית

2 בצלים גדולים

1 קג קישואים

200-300 גר דלעת

1 גזר גדול

צורר שמיר

שום

כליטר מים

תבלינים: 1/4 כפית כורכום, 1/4 כפית כמון, 1/2 כפית קארי, 4 תרמילי הל, מעט אגוז מוסקט, 4 שיני שום קצוצות, כפית מלח, מעט פלפל.

חתוכים בצל לטבעות דקות. קישואים, דלעת וגזר לקוביות בינוניות.

מחממים שמן זית, מאדים את הבצל, מוסיפים את התבלינים, ומערבבים כדקה שתיים.

מוסיפים את הקישואים ושאר הירקות ומערבבים. מוסיפים מים עד לגובה הירקות, ומחצית מצרור השמיר. מבשלים כ-40 דקות או עד שהירקות רכים. מוציאים את תרמילי ההל, וטוחנים בבלנדר.

16. אנטיפסטי/ לייזר פרגל

חצילים, קישואים, בצל, גזר, עגבניה, פטריות, שום, פלפל אדום, צהוב, צ'ילי – חתוכים לקוביות.

מערבבים הכל, מטבלים במעט שמן זית ומלח גס. 50 דקות בתנור, 200 מעלות.

17. מרק קישואים/ יעל וויס

2 בצלים חתוכים להקפיץ בשמן זית.

להוסיף כרישה ו/או ראש סלרי. לחתוך ולהוסיף לסיר את הקישואים. להקפיץ מעט. להוסיף מים כד כדי כיסוי, לתבל במלח, פלפל לבן, אבקת מרק עוף ובסוף אגוז מוסקט. להרתיח ולהוסיף את כל הירוקים שיש בבית, לבשל כשעה.

להוציא את הירוקים מהסיר. לקצוץ שמיר, ולטחון את המרק.

18. מרק פלפלים/לייזר פרגל

10-12 פלפלים אדומים וגדולים

1 בצל גדול

5 שיני שום

2 עגבניות

2 כרישות

2 גבעולים סלרי

שמן זית

מלח, פלפל

2 כפיות פפריקה

כף אבקת מרק עוף

קולים את הפלפלים בתנור, 200 מעלות כ-30 דקות, עד שהקליפה משחימה קלות. מצננים בתוך שקית או קופסא סגורה. מקלפים את הקליפה ומנקים מגרעינים. מטגנים את הבצל שחתך גס עד שקוף, מוסיפים את הכרישה חלק לבן וירוק, אחר כך את גבעולי הסלרי ולבסוף את העגבניות והשום. מוסיפים את הפלפלים הלקויים. מוסיפים מים ותבלינים. מבשלים כ-30 דקות, טועמים ומתקנים תיבול. אחר מרסקים עם בלנדר, וממשיכים עוד כ-10 דקות בישול. ניתן להוסיף דגן, כגון: קינואה, צ'יה, גריסים, אורז, אבל לא חייבים.

19. מרק עגבניות

2 כפות שמן זית

3 כרשות פרוסות דק

3 גבעולי סלרי קצוצים דק

4 שיני שום כתושות

לאדות 15 דקות.

להוסיף 800 גר עגבניות מרוסקות (קופסא גדולה)

7 כוסות מים רותחים

מלח, פלפל

כוס פטרוזיליה קצוצה

לבשל הכל היטב שעה וחצי לפחות

לטחון.

20. מרק ירקות/הילה אבישר

5 קישואים

דלורית

1 בטטה

1 בצל

חצי כרוב

חצי חבילת כוסברה

חופן עלים של סלרי

2 כפות שמן

כפית כורכום

2 כפות מרק עוף

מכסים את הירקות במים, מבשלים עד שהירקות מבושלים וטוחנים. מוסיפים 3/4 כוס גריסים, מבשלים כ-6 דקות.

21. מרק ברוקולי/רותי, גדרה

1 קג ברוקולי

1 בצל

5-7 כרישות

2 גזר

1-2 כפות מרק עוף פרווה

מלח, פלפל

4 כפות שמן זית

מאדים את הבצל הקצוץ בשמן זית. מוסיפים כרישה קצוצה, מוסיפים גזר קצוץ, מוסיפים את החלק הגבועולי הקצוץ של הברוקולי. מאדים כמה דקות. מוסיפים את התפרחת של הברוקולי. מוסיפים את מרק העוף (מים+אבקת מרק, רצוי לבשל ביחד כמה דקות לפני שמוסיפים לירקות. לא חובה) הנוזלים צריכים רק לכסות את התערובת של הירקות, לא יותר.

מבשלים כרבע שעה עד התרככות הירקות. טוחנים במיקסר נייד. מבשלים עוד כמה דקות על אש נמוכה. ניתן להוסיף מים אם סמיך מידי.

22. מרק קישואים/אלן חזקאל

3 כפות שמן זית (לא חובה)

2 כרישה כולל חלק ירוק חתוך קטן

6 קישואים חתוכים

2 שיני שום

4 כוסות ציר עוף

4 כפות בזיליקום

2 כפות עירית חתוך דק

1 כף מיץ לימון

מלח ופלפל

בסיר גדול מחממים את השמן או מים ומבשלים את הכרישה, עד שהיא רכה כ-5-7 דקות. מכניסים את הקישואים ומבשלים עוד 5 דקות. מוסיפים שום ונותנים עוד דקה בישול. מוסיפים את הציר, מבשלים כ-15 דקות עד שהקישואים רכים. מורידים מהאש וטוחנים.

לפני ההגשה לפזר את הבזיליקום, עירית ולימון. מלח ופלפל.

23. מרק כתום/עופרה כהן

1 כרישה

חצי דלורית

חצי דלעת

2 גזרים בינוניים

1 בטטה בינונית

גבעול סלרי

חצי כוס עדשים כתומות

מלח, פלפל, כורכום

חותכים לפרוסות את החלק הלבן של הכרישה, את שאר הירקות לחתוך לקוביות קטנות. בתוך סיר לשפוך כף שמן זית, לאדות את הכרישה, דלורית, דלעת, גזר, בטטה, סלרי והעדשים.

להוסיף 4-5 כוסות מים, לבשל עד לרתיחה. מנמיכים את האש, מתבלים ומבשלים על אש קטנה כחצי שעה.

24. מרק כתום/ענבל סגל

דלעת

בטטה

גזר

בצל

שום

א. מרק עוף

ב. אגוז מוסקט

ג. מעט פלפל שחור

מבשלים וטוחנים.

25. מרק ברוקולי וכרובית/רונה

לאדות בקצת שמן זית, ברוקולי, כרובית וגזר הרבה זמן.

להוסיף מים, מלח, פלפל, אגוז מוסקט. לבשל שעה לפחות. לטחון.

26. מרק עדשים/נירית שמגר

בצל גדול קצוץ

6 גזרים קצוצים

חתיכת דלעת קצוצה

4 גבעולי סלרי

צרור פטרוזיליה

כוס עדשים אדומים שטופים

מלח, פלפל, כמון, כורכום, פפריקה מתוקה,

מים

הכל ביחד מבשלים. לטחון או על פי העדפה.

27. מרק ירקות/רונה

בצל, קישוא, גזר, כרישה, שומר, דלעת – לחתוך לקוביות.

שורש סלרי – לטחון לפירורים.

3 כפות שמן זית, לאדות בסיר גדול עם כל הירקות.

לאחר 10 דקות, להוסיף 3 כפות קווקר טחון.

להוסיף ציר עגבניות או משימורים.

להוסיף - מים, מלח, פלפל. לבשל שעה.

רוטב – לטחון יחד יוגורט + כוסברה + ביזיליקום + שום + מלח.

לצקת את הרוטב במרכז הצלוחית.

28. מרק ירקות/אורן שפי

4 בצל

4 גזר

בטטה

4 שיני שום

סלרי

4 קישואים

4 גמבה

חותכים לחתיכות גדולות, ומטגנים עם מעט שמן זית. מתחילים עם הבצל והשום, מוסיפים את הבטטה, הגזר, הקישואים והגמבה.

מבשלים כ-10 דקות ללא מים.

מוסיפים כף כורכום, כפית כמון. מבשלים 2 דקות, ללא מים.

מוסיפים מים כפול מכמות הירקות. מבשלים עד שהירקות מתרככים וטוחנים.

מבשלים עוד כשעה.

ממליחים ומוסיפים תבלינים נוספים לפי הטעם.

29. מרק ירקות/רועי כהנא

מתחילים בטיגון קל של 4 בצל ו-4 גזר. לאחר כמה דקות מוסיפים ירקות - 3 קישואים, 1 כרובית, 1 בטטה, 1 חתיכת דלעת, דלורית, והמון כוסברה.

30. מרק שומר/נוית גמליאל

4 ראשי שומר שטופים (לחתוך את הראש)

1 תפוא בינוני

1 בצל

לחתוך לרבעים

להקפיץ בסיר עם מעט שמן

להוסיף מים שיכסו את הירקות, להוסיף מלח, פלפל, מעט אבקת מרק עוף

לטחון הכל.

31. מרק דלעת/גילה פאנו

דלעת, גזר, בטטה, קישואים, עלי סלרי

להרתיח עם מים.

להוסיף מלח, פלפל שחור, כורכום, טיפה שמן.

לאחר שהירקות מוכנים, להוציא את הסלרי ולטחון.

32. מרק תרד ועדשים ירוקות/מרב שורש

להשרות 2 כוסות עדשים ירוקות למשך שעתיים

לטגן במעט שמן זית – 2 בצלים קצוצים, 6 שיני שום כתושות. 5 דק

להוסיף 2 כוסות עגבניות מגוררות גס.

500 גר עלי תרד שטופים וקצוצים. לאדות 10 דק, לבחוש מידי פעם.

להוסיף:

2 כפות רסק עגבניות

עדשים

תבלינים: מלח, פלפל שחור, 1 כפית פפריקה מתוקה, 1 כפית פפריקה חריפה

8 כוסות מרק עוף צח או מים.

להביא לרתיחה, להסיר קצף,

לכסות ולבשל על אש קטנה – 1 שעה

אם סמיך, להוסיף מים.

33. מרק אפונה חורפי/תמר שטרן

לחתוך בצל גדול ולטגן בסיר עם מעט שמן זית.

להוסיף 2 גזרים פרוסים דק,

2 שיני שום מרוסקות.

כשהבצל שקוף, להוסיף כוס אפונה יבשה (שטופה) ו-6 כוסות מים רתוחים.

חופן פטרוזיליה קצוצה

מלח

פלפל

6-7 כוסות מים רתוחים.

לבשל 10 דקות על אש גדולה ואחכ להנמיך לעוד לפחות כחצי שעה. עד שמתרכך.

34. מרק ברוקולי/ נורית ארליך, קבוצת מודיעין

2 מגשי ברוקולי

1/2 כרובית בינונית

2 גבעולי סלרי

כף אבקת מרק קנור

כ3 שיני שום

עלי סלרי

בצל

מלח ופלפל לפי הטעם

לטגן הבצל בכף שמן, להוסיף את הירקות, להוסיף 2.5 ליטר מים.

להרתיח עד שהירקות מתרככים. לתבל. לטחון.

35. מרק ירוק/ ג'ני גורדון

3 קישואים

3 כרישה

שקית ברוקולי

עלי תרד

להרתיח עם מים, להוסיף תבלינים ולבשל עד שמתרכך.

אפשר להוסיף טופו או חזה עוף.

36. מרק עדשים ובטטה/ תמר שאבי

לבשל במים חצי שקית עדשים ושתי בטטות חתוכות קטן.

להוסיף רסק עגבניות.

לתבל אבקת מרק קארי, כמון, צ'ילי.

אפשר להוסיף גזר מגורד.

לבשל כשעה על אש קטנה.

37. מרק ירוק עם חומוס וקווקר/ איילת פרי

בסיר גדול:

בצל חתוך גס, 3-4 שיני שום, כמה פרחי כרובית, כמה פרחי ברוקולי, קישוא, קולרבי, 1/6 כרוב לבן.

ממלאים במים ומרתיחים.

מוסיפים עלים ירוקים לפי הטעם.

אני הכנסתי סלרי, פטרוזיליה, כוסברה.

כוס גרגירי חומוס מוכנים לאכילה או קפואים.

כ-5 כפות קווקר.

מתבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט.

כשהירקות רכים טוחנים הכל בבלנדר.

ניתן להחליף את החומוס בעדשים, את הקווקר בקינואה וכד.

38. מרק ברוקולי/איה בראון

בצל גדול מטוגן קלות

4 שום

שקית ברוקולי קפוא או טרי

שורש סלרי

שורש פטרוזיליה

כמה גבעולי סלרי עלים

מעט פטרוזיליה עלים

2-3 גזרים

אפשר לטגן את הבצל או פשוט לזרוק הכל לסיר עם מים, להוסיף לאחר שמתרכך, מלח, פלפל, חוויג', מעט צ'ילי גרוס, אפשר כמה טיפות שמן שומשום.

39. מרק ירקות/ יעל סרור

להרתיח מים בקומקום.

לחמם בסיר 1-2 כפות שמן. להוסיף את הירקות הבאים קצוצים גס, תוך כדי ערבוב – בצלים, לאדות אותם ראשונים.

מעט שיני שום

גזר

דלעת

קישואים

מעט כרובית

פטירות

מעט מאוד ג'ינג'ר

לערבב עוד כמה דקות עד שכל הירקות חמים. להוסיף מים רותחים שיכסו את הירקות. לא יותר מידי מים.

לערבב, לכסות ולהרתיח.

להשאיר על אש קטנה 40-60 דקות. אפשר לטחון.

מרק קישואים/דורית ארנפלד

לטגן בצל עם מעט שמן זית.

להוסיף קישואים, מלח ופלפל.

מים עד גובה הירק. לבשל כד ריכוך ולטחון.

אני משתמשת במתכון זה כבסיס. הפעם הוספתי דלעת.

40. מרק ירקות/קרן קאפח

לבשל בצל חתוך לרבעים, כרובית מופרדת לפרחים וקישואים חתוכים (5-6), ביחד עם פטרוזיליה וגזר. תיבול – מלח ופלפל.

לבשל בערך שעה עד שמתרכך מאוד, להוציא את הגזר והפטרוזיליה ולטחון.

41. מרק עדשים אדום/ רינה

לטגן בצל אחד עם 3 שיני שום.

לשטוף 2 כוסות עדשים כתומות, לאחר מכן לערבב עם הבצל.

להרתיח מים ולשפוך עד חצי הסיר.

כשהמים רותחים – להוסיף כף מרק עוף, כפית כמון, כפית כורכום.

לגרד 2 עגבניות עם כף רסק, כף פפריקה אדומה, 1/4 כפית פלפל חריף גרוס.

לחתוך 2 עלי כרפס. להוסיף גזר מגורד. לכסות את הסיר. לבשל עד שמתרכך.

42. מרק ירוק/אורית אביגד

סיר גדול עם כף שמן.

מוסיפים לפי הסדר הבא:

3 כרישה פרוסות

1 שקית עלי תרד שטופים וקצוצים גס.

1 שקית ברוקולי קפוא

3-4 קישואים חתוכים לקוביות

1 קובייה של טופו חתוכה לקוביות קטנות.

מקפצים, מכסים במים, מלח, פלפל ואבקת מרק.

אחרי רתיחה של 20 דקות על אש קטנה, כאשר גזעי הברוקולי רכים, מכבים.