

טבעי, טעים ובריא

מרק בטטה שומי

החומרים:

שני שומים ירוקים - קצוצים
חצי קילו בטטות - קלופות וחתוכות לקוביות.
שמן זית מכבישה קרה
מלח (לא להגזים ועל בסיס אשלגן!) ופלפל
כוס יין לבן
פטרוזיליה - קצוצה וזרעי קצח לקישוט

אופן הכנה:

מחממים שמן זית בסיר. מטגנים את השום והבטטות. מוסיפים מלח פלפל ויין לבן ונותנים ליין לבעבע כ-5 דקות עד שהוא מתאדה לחצי. מכסים במים רותחים ומבשלים כ-20 דקות. מעבירים במעבד מזון. מוזגים לצלחות ומקשטים בפטרוזיליה ובקצח.

טחינה ירוקה

החומרים:

חצי כוס טחינה גולמית
חופן עלי תרד חלוטים
שום ירוק
פטרוזיליה
מיץ מלימון אחד
מלח פלפל
רבע כוס מים
קובית קרח
כף שמן זית

אופן הכנה:

מעבירים בבלנדר ומגישים עם פיתות חמות.

בתאבון ולבריאות,

באדיבותה של גב' מיכל ממשק "חביביאן"

הקישורית לאתר: www.havivian77.com