מרק שעועית שחורה

מרק עשיר ובריא, מלא בטעמים

רכיבים

- 720 מ"ל (3 כוסות) מים או ציר ירקות
- 390 גרם (1 כוסות) שעועית שחורה מבושלים או מקופסה, שטופה וללא הנוזלים
- 380 גרם (1 כוסות) גרגרי חומוס מבושלים או מקופסה, שטופים וללא הנוזלים
- 20 גרם ( ) בצל בינוני מקולף
- 1 ליים
- 1 פלפל חלפיניו קטן, ללא גרעינים, חצוי
- 1 כפית כמון טחון
- 40 גרם ( ) פלפל אדום בינוני, פרוס, ללא גרעינים
- 1 כפית מלח, לא חובה
- 1 כפית פלפל שחור טחון

הוראות הכנה

1. מכניסים את המים או ציר הירקות, כוס (155 גרם) שעועית שחורה, גרגרי חומוס, בצל, שום, מיץ מהליים, פלפל חלפיניו והתבלינים למיכל הוויטמיקס בסדר הרשום וסוגרים את המכסה.
2. מפעילים על המהירות הנמוכה ביותר ומעלים בהדרגה למהירות הגבוהה ביותר.
3. מערבלים למשך 5 דקות ו- 45 שניות, או עד שאדי מים כבדים יוצאים דרך פקק המכסה.
4. מורידים את המהירות למהירות משתנה 3 ופותחים את פקק המכסה. מוסיפים את שאר השעועית ואת הפלפל האדום דרך הפתח.
5. מערבלים למשך 5 שניות נוספות. מגישים מייד.

המלצת השף

למי שלא אוהב מרק חריף, אפשר לוותר על החלפיניו. נסו להוסיף קלחי תירס קלויים כתוספת פריכה למרק. אפשר לקלות את הבצל להעשרת הטעמים במרק. ניתן להעלות את כמות ציר מרק ולהוסיף בהתחלה או בסוף ההכנה לקבלת מרק דליל יותר.