



## מרק דלורית וקוקוס

### מצרכים:

- 1 דלורית בינונית (1.2 ק"ג) חצויה ומגולענת
- 1 כף שמן זית
- 1 שן שום
- 5 גבעולים עירית טריה
- 1 פלפל צ'ילי ירוק, מגולען
- 1 גזר בינוני (80 גר'), חצוי
- 3/4 כוס (180 מ"ל) חלב קוקוס
- 2 1/2 כוסות (600 מ"ל) ציר ירקות
- 1/4 ליים קטן מקולף
- קורט זעפרן

### אופן ההכנה:

לחמם תנור ל- 220 מעלות. למשוך את הדלורית בשמן זית ולהניח אותה על גבי תבנית מרופדת בנייר אפיה עם הצד החתוך כלפי מטה.

לאפות במשך 45 דקות עד לריכוך.

להכניס את הדלורית (ללא הקליפה) לתוך קנקן הויטמיקס יחד עם שאר המצרכים, לפי הסדר הרשום. לסגור את המכסה.

להפעיל את הויטמיקס על מהירות 1 ובמהירות להגביר למהירות הגבוהה ביותר.

להפעיל במשך 4 דקות ולהגיש.

לחילופין, אפשר להפעיל את הויטמיקס על תוכנית המרקים.

בתיאבון!