סדנה־לי

מרק עדשים כתומות ללא השריה — מתכון פשוט עם גזר וכמון

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות עיקריות קלות או 6 מנות פתיחה	**15 דקות**	**30 דקות**	**45 דקות**

מצרכים

- ☐ 250 גרם עדשים כתומות חצויות, שטופות ומסוננות
- ☐ בצל בינוני קצוץ
- ☐ 2 גזרים בינוניים (כ־200 גרם), חתוכים לקוביות קטנות
- ☐ 2 שיני שום קצוצות
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ כפית כמון טחון
- ☐ רבע כפית כורכום, לבחירה
- ☐ 1.25 ליטר מים, ועוד מים חמים לדילול לפי הצורך
- ☐ כפית מלח דק להתחלה, או פחות לפי הטעם
- ☐ רבע כפית פלפל שחור
- ☐ להגשה: פלחי לימון ופטרוזיליה קצוצה, לבחירה

אופן ההכנה

1. **שלב 1**
   שוטפים את העדשים במסננת צפופה ובודקים שאין ביניהן אבנים קטנות. אין צורך בהשריה. מכינים את הירקות לפני שמדליקים את האש.

2. **שלב 2**
   מחממים את שמן הזית בסיר של 3–4 ליטרים על חום בינוני. מוסיפים בצל וגזר ומבשלים תוך ערבוב 6–8 דקות, עד שהבצל מתרכך.

3. **שלב 3**
   מוסיפים שום, כמון וכורכום ומערבבים כחצי דקה. לא משחימים את השום.

4. **שלב 4**
   מוסיפים עדשים ו־1.25 ליטר מים. מביאים לרתיחה, מנמיכים ומבשלים בבעבוע עדין עם מכסה פתוח מעט, כ־20–25 דקות. מערבבים מדי פעם, במיוחד לקראת סוף הבישול.

5. **שלב 5**
   בודקים שהעדשים מתפרקות ושהגזר נמעך בקלות במזלג. אם צריך, ממשיכים לבשל ומוסיפים מעט מים חמים. מוסיפים מלח ופלפל וטועמים.

6. **שלב 6**
   למרק חלק יותר מסירים מהאש וטוחנים חלק מהמרק בבלנדר מוט, בהתאם להוראות המכשיר. מוסיפים מים חמים בהדרגה אם סמיך מדי. מגישים עם לימון ופטרוזיליה לפי הטעם.