סדנה־לי

מרק כתום ללא שמנת — מתכון עם בטטה, דלעת וגזר

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות עיקריות קלות או 6 מנות פתיחה	**15 דקות**	**40 דקות**	**55 דקות**

מצרכים

- ☐ 400 גרם בטטה קלופה, חתוכה לקוביות של כ־2 ס״מ
- ☐ 400 גרם דלעת קלופה וללא גרעינים, חתוכה לקוביות
- ☐ 200 גרם גזר קלוף, חתוך לפרוסות דקות
- ☐ בצל בינוני קצוץ
- ☐ 2 שיני שום קצוצות
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 1 ליטר מים, ועוד עד כ־250 מ״ל לדילול לפי הצורך
- ☐ חצי כפית כמון, לבחירה
- ☐ שלושת רבעי כפית מלח דק להתחלה
- ☐ רבע כפית פלפל שחור
- ☐ להגשה: כף גרעיני דלעת ומעט שמן זית, לבחירה

אופן ההכנה

1. **שלב 1**
   שוקלים את הירקות לאחר קילוף וניקוי. חותכים את הגזר דק יותר מהבטטה ומהדלעת, כדי שיתרכך בזמן דומה.

2. **שלב 2**
   מחממים שמן בסיר של 3–4 ליטרים. מוסיפים בצל ומבשלים על חום בינוני כ־5 דקות תוך ערבוב, עד ריכוך.

3. **שלב 3**
   מוסיפים שום וכמון ומערבבים כחצי דקה. מוסיפים בטטה, דלעת וגזר ומערבבים עוד דקה.

4. **שלב 4**
   מוסיפים ליטר מים, מלח ופלפל. מביאים לרתיחה, מנמיכים ומבשלים עם מכסה פתוח מעט כ־30–35 דקות, עד שכל הירקות רכים מאוד. בודקים במיוחד את הגזר.

5. **שלב 5**
   מסירים מהאש. טוחנים בבלנדר מוט לפי הוראות היצרן, כשהראש שקוע בנוזל כדי לצמצם התזות. אין לטחון נוזל חם בבלנדר סגור שאינו מיועד לכך.

6. **שלב 6**
   בודקים סמיכות ומוסיפים מים חמים בהדרגה, עד כ־250 מ״ל או לפי הצורך. מחממים שוב בעדינות, טועמים ומתקנים תיבול. מפזרים גרעיני דלעת רק בהגשה, אם רוצים.