סדנה־לי

# מרק אפונה יבשה ללא השריה — מתכון סמיך עם גזר

| כמות | הכנה | בישול / אפייה | זמן כולל |
|---|---|---|---|
| **4 מנות עיקריות קלות או 6 מנות פתיחה** | **15 דקות** | **שעה ו־40 דקות** | **שעה ו־55 דקות** |

## מצרכים

- ☐ 250 גרם אפונה ירוקה יבשה חצויה, שטופה ומסוננת
- ☐ בצל בינוני קצוץ
- ☐ 2 גזרים בינוניים (כ־200 גרם), חתוכים לקוביות קטנות
- ☐ 2 שיני שום קצוצות
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 1.5 ליטר מים, ועוד מים חמים לפי הצורך
- ☐ עלה דפנה אחד, לבחירה
- ☐ שלושת רבעי כפית מלח דק להתחלה
- ☐ רבע כפית פלפל שחור
- ☐ להגשה: פטרוזיליה קצוצה, לבחירה

## אופן ההכנה

1. **שלב 1**
   בוררים ושוטפים את האפונה במסננת. משתמשים באפונה חצויה יבשה, ולא באפונה קפואה או שלמה. אין צורך בהשריה לגרסה הזאת.

2. **שלב 2**
   מחממים שמן בסיר של לפחות 4 ליטרים. מוסיפים בצל וגזר ומבשלים 6–8 דקות על חום בינוני תוך ערבוב. מוסיפים שום ומערבבים כחצי דקה.

3. **שלב 3**
   מוסיפים אפונה, 1.5 ליטר מים ועלה דפנה אם משתמשים. מביאים לרתיחה ומסירים קצף עודף בכף, אם נוצר.

4. **שלב 4**
   מנמיכים ומבשלים בבעבוע עדין עם מכסה פתוח מעט. מערבבים מדי פעם ומגרדים בעדינות את תחתית הסיר בכף, כדי שהאפונה לא תידבק.

5. **שלב 5**
   מתחילים לבדוק לאחר כשעה. ממשיכים עד שהאפונה רכה מאוד ונמעכת בקלות, לרוב כ־75–100 דקות בסך הכול. אם מפלס המים יורד לפני שהאפונה רכה, מוסיפים מים חמים בכמויות קטנות וממשיכים לבשל.

6. **שלב 6**
   מוציאים את עלה הדפנה. מוסיפים מלח ופלפל וטועמים. אפשר להשאיר מרקם כפרי או לטחון חלקית לאחר הסרת הסיר מהאש, לפי הוראות הבלנדר. מדללים במים חמים לפי הצורך ומגישים עם פטרוזיליה.