

## מרק מינסטרונה חורפי ממלא ומזין



\* מתאים לשלב 1 ומעלה  
\* מתאים לתפריט אוטואימוני לבלוטת התריס

### מצרכים:

- 6 כוסות מים
- 2 כפות שמן מסובין אורז (RICE BRAN OIL)
- 1 בצל בינוני קצוץ
- 2 שיני שום קלופים קצוצים
- 2 מקלות סלרי קצוצים דק
- 1 כוס פרחי ברוקולי חתוכים
- 1 כוס שעועית ירוקה חתוכה ליחידות של 2-3 ס"מ
- 1 כוס גזר קצוץ לקוביות קטנות (1-2 גזרים בינוניים)
- 1 כוס שעועית אדומה מבושלת
- 1 ½ כוסות פסטת 'PENE' מעדשים (כמובן ללא גלוטן)
- 2/3 כוסות גרגרי חומוס מבושלים
- 1 כוס קישואים ירוקים חתוכים לפרוסות דקות
- 1 כפית מלח ים אטלנטי או מלח ים אפור
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 2 כוסות רסק עגבניות אורגני ללא וחומרים משמרים
- 2 שיני שום כתושות
- 2\* כפות שמרי בירה (לא חובה)

### אופן ההכנה

- לטגן את הבצל ואת השום במעט שמן
- להכניס: גזר, סלרי, שעועית, חומוס, ואת התבלינים יחד עם המים .
- להוסיף את רסק העגבניות
- אחרי 8-10 דקות, להוסיף את הירקות הרכים (ברוקולי, שעועית ירוקה) ולבשל כ-10 דקות.
- \*אפשר להגיש כל מנה עם 1 כפית פתיתי שמרי בירה כדי להוסיף טעם 'גבינתי' ולהוסיף 'חומר' לחיידקי מערכת עיכול.
- 

**בתיאבון! באהבה רבה, תהל עלמה**