

רכיבים:

½ כף רסק עגבניות

½ כף פפריקה מתוקה

¼ כוס שמן

מלח

פלפל שחור

כף מרק עוף

½ כרוב

4 קישואים

½ כוס גרגרי חומס 250

גרם דלעת 2

תפוחי אדמה

2 בצלים שלמים

כרפס

שמיר

כוסברה

אופן ההכנה:

1. להכניס את השמן ואת כל התבלינים לסיר עמוק עם מעט מים ולאדות במשך 10 דקות.

2. להוסיף את כל הירקות ומים לפי הצורך.

3. משאירים על להבה נמוכה ומבשלים בערך כשעה.