רכיבים:

1 בצל, קצוץ דק
2 גזרים, מגוררים גס
2 כפות שמן
3-4 שיני שום כתושות
1 קופסת שימורים (800 גרם) של עגבניות מרוסקות
1½/2 כוס קינואה
כפית אורגנו יבש
מלח, פלפל שחור
מים רותחים, לדילול המרק (השתמשתי ב-2 כוסות)

אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן בסיר ומטגנים את הבצל. כשהבצל מתחיל להזהיב, מוסיפים את הגזר ומטגנים כ-3-5 דקות, עד שהגזר מתרכך. מוסיפים את השום ומטגנים דקה-שתיים נוספות.
2. מוסיפים את העגבניות ואת המים (אפשר למלא מים בקופסת השימורים הריקה ולשפוך לסיר - עושים זאת פעמיים). מתבלים באורגנו, מלח ופלפל, ומביאים לרתיחה.
3. מוסיפים את הקינואה ומבשלים עוד כ-20 דקות, עד שהקינואה מוכנה.
4. מדללים את המרק במים רותחים, לקבל הסמיכות הרצויה. מתקנים תיבול.