רכיבים:

2 ק"ג עגבניות, בשלות 1½ כוסות גרגרי חומוס, מושרים לילה במים חמים עם כפית סודה לשתייה שמן זית
2 בצלים קצוצים

2 סלקים בינוניים חתוכים לקוביות

3 גזרים חתוכים לקוביות

1 גבעול סלרי חתוך לקוביות

מלח, פלפל שחור טחון טרי, או רצועה דקיקה של פלפל חריף

½ ק"ג בשר עגל חתוך לקוביות (לא חובה אך מומלץ)

2-3 עצמות מח

1 שורש פטרוזיליה חתוך לקוביות

½ צרור כוסברה

½ צרור פטרוזיליה

אופן ההכנה:

1. שוטפים היטב את החומוס, מקלפים ומבשלים במים על אש בינונית עד לריכוך. מסננים.
2. חולטים את העגבניות, מקלפים וחותכים לרבעים ומסלקים מיץ וגרעינים. טוחנים במעבד מזון למחית חלקה.
3. מסננים את מחית העגבניות לתוך סיר גדול ומוסיפים את גרגרי החומוס המבושלים. מבשלים על אש בינונית.
4. מחממים שמן זית בסיר שני ומזהיבים בצל. מוסיפים סלק, גזר וסלרי ומטגנים כמה דקות. מתבלים במלח ופלפל.
5. מחממים שמן בסיר נוסף וסוגרים את הבשר מכל צדדיו.
6. מוסיפים את הבשר (אם משתמשים), מח העצם והירקות המטוגנים למרק העגבניות. קושרים את צרורות הכוסברה והפטרוזיליה בחוט ומוסיפים לסיר. מוסיפים כוס מים רותחים. מבשלים כ-20 דקות, או עד שהמרק מגיע לדרגת הסמיכות המועדפת.
7. מוציאים את הכוסברה והפטרוזיליה מהמרק. להגשה מפזרים כוסברה טרייה קצוצה.