הכמויות מיועדות להכנת 12 מנות.

רכיבים:

300 גרם דלעת (שטופה וללא הקליפה)

3 גזרים בינוניים, קלופים וחתוכים בגודל בינוני

1 בטטה בינונית, קלופה וחתוכה לקוביות בינוניות

2 גבעולי סלרי + עלים, שטופים וקצוצים גס

1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ (לא דק במיוחד)

1 פלפל חריף, קצוץ דק

1 כף קמח

1 כף אבקת מרק עוף

מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה

3 כפות שמן קנולה

3 ליטר מים רותחים

אופן ההכנה:

1. בסיר הבישול מחממים את שמן הקנולה ומטגנים מעט את הבצל. מוסיפים את יתר הירקות ומטגנים (תוך כדי ערבוב מתמיד) במשך 5 דקות.

2. מוסיפים את אבקת המרק ואת יתר התבליים, מערבבים ויוצקים את המים הרותחים.

3. טועמים התיבול ומתקנים במידת הצורך.

4. מבשלים במשך 20, עד שהירקות מתרככים.

5. מסירים את הסיר מהאש, מוסיפים את כף הקמח, מערבבים ומכניסים למרק את מוט הבלנדר. טוחנים, עד שהוא נהייה חלק לגמרי.

6. מחזירים את הסיר לאש, מרתיחים ומערבבים היטב.