



אבקת מרק ירקות

מצרכים:

1/2 כוס [פטריות שמפיניון פרוסות ומיובשות](#)

1/2 כוס [עגבניות מיובשות](#)

כף [בצל מיובש](#)

1/2 כוס עלי סלרי מיובשים

1/4 כוס פלפל אדום מיובש (מסוג רמירו עדיף)

חשוב מאוד לייבש את הירקות לגמרי במייבש מזון. ירקות אמורים להיות יבשים לגמרי. אם הירקות ספגו לחות ניתן להכניס את כל הירקות שוב לייבוש נוסף למספר שעות.

אופן הכנת אבקה:

הניחו את כל המרכיבים במיכל [ויטמיקס](#) לפי הסדר בו הם רשומים וסיגרו את המכסה.

בחרו באפשרות Variable 1.

הפעילו את המכשיר והגבירו את המהירות למצב Variable 10, ואז למצב High.

ערבלו למשך דקה 1.

הכנת מרק מאבקה:

על כל כוס מים רוטחים יש להוסיף קורט מלח או רוטב סויה וכפית וחצי גדושות של אבקה.

תכסו את הכוס הניחו בצד כ 5 דקות ותקבלו מרק מלא ניחוחות
למי שרוצה נוזל נקי ניתן לסנן את המרק במסננת צפופה.
את הייבוש מומלץ לעשות במייבש מזון בטמפרטורה מבוקרת של כ 48 מעלות. ניתן לייבש גם
בתנור רגיל עם בקרת טמפרטורת מתחת ל 50 מעלות (עדיף עם אוורור) אך אז סיכוי טוב
שנאבד אנזימים חשובים וחלק מהויטמינים שבירקות (ואיתם הטעם?)
ניתן לטחון גם במטחנת תבלינים אך מומלץ מאוד לא לטחון את האבקה דק מדי בכדי לא
לאבד יותר מידי מטעמה.

**דבר הנטורופתית שירי מזור מבית אופק חדש: אם רציתם להפחית מכמות המלח שאתם שמים
במרק או לחליפין רוצים להיפטר מאבקות מרק למינהן המתכון הזה יכול לעזור לכם בכך. הוא
מכיל רק ירקות מיובשים, בלי מונוסודיום גלוטאמט או שאר משפרי טעם שאינם בריאים. כמו כן
השימוש בסלרי מיובש נותן טעם מלוח ויכול לשמש כתחליף הולם.
בקיצור: דל מאוד בנתרן, ללא חומרים משמרים, משפרי טעם או צבעי מאכל.**