

מרק פולני מסורתי

מרכיבים (8 אנשים):

עוף שלם נקי ומפורק

2 תפוחי אדמה

3 גזרים

3 קישואים

חצי כרובית

חצי כרוב

בצל גדול

צרור שמיר

צרור פטרוזיליה

ראש סלרי (לא עלים!)

אוהבי הכתום יכולים להוסיף חתיכת דלעת (לא בטטה שמתפרקת במרק ומלכלכת אותו).

מלח

פלפל

אופן ההכנה:

1. שמים את העוף המפורק (כולל גרונות) בסיר, מכסים במים ומביאים לרתיחה.
 2. כשהמים רותחים עולה קצף. מעבירים את הכף על פני המים ומוציאים את הקצף. מכיוון שהקצף ממשיך להיווצר, יש צורך לחזור על הפעולה עד שהמים בסיר נקיים.
 3. חותכים את הירקות (את ראש הסלרי והבצל אפשר להשאיר שלמים), מוסיפים לסיר ומרתיחים שוב.
 4. לאחר הרתיחה מוסיפים את הפטרוזיליה והשמיר (שלמים), מלח ופלפל ומבשלים עוד שעה-שעה וחצי טוב טוב, שיצטמצם.
- * אם אכלתם את כל הירקות ונשאר רק המרק הצח, אפשר להקפיא ולהשתמש בו אחר כך כבציר עוף.