

# אהוד בן עזר

## מרק כרוב ביתי לחורף

מתכונים למרק כרוב או כרוב וסלק או בורשט מסלק בלבד – מספרם ודאי כמספר בתי-האב שמחבבים את המרק העשיר. מקורו אמנם במזרח-אירופה אך הוא מתאים לארוחת צהריים או ערב בחורף הישראלי.

כאן מוצע מתכון ביתי שמספיק ל-12 עד 15 מנות. אפשר להגישו באותו יום או לאחסן אותו במקרר לימים אחדים. כמות החומרים מובאת לפי סדר הופעתם במתכון. יוצקים שלושה ליטר מים (15 כוסות) לסיר נירוסטה בעל נפח רב יותר, מעמידים על להבה גדולה ובמקביל מכניסים לסיר:

3-5 עצמות בקר מנוסרות, רצוי עם מֶח, לאחר שטיפה. יש איטליזים שמעניקים אותן בחינם.

חצי קילו עד 1 קילו בשר בקר חתוך לקוביות קטנות. אפשר גם בלי הבשר.

5-6 עלי דפנה שלמים.

10-12 גרגירי פלפל אנגלי ריחני שלם.

3 כפות אבקת מרק בשר [שכבר לא מייצרים] או במקומן קוביית מרק בשר OXO.

3 כפות אבקת מרק עוף.

3-4 סלקים גדולים מקולפים וחתוכים לרבעים.

4-5 עגבניות בשלות גדולות קלופות וחתוכות לרבעים, שנקטמו בהם שאריות הגבעול הירוק.

מביאים לידי הרתחה ובוחשים מדי פעם כדי שהקצף לא יגלוש מעל דפנות הסיר. מקטינים

את הלהבה ומרתיחים במשך שעה וחצי, תוך שבוחשים מדי פעם בכף עץ ארוכה.

לאחר שעה וחצי שולים מהמרק את קליפות העגבניות ואת נתחי הסלק החיורים, וזורקים אותם, או מצננים את הסלק ומכניסים ממנו סלט סלק מגורר בפומפייה או חתוך לקוביות קטנות ומתובל בחומץ או מיץ לימון, סוכר, פלפל טחון ומלח לפי הטעם. אפשר להשאיר את נתחי הסלק במרק עד סוף בישולו ואז הוא נוטה יותר לטעם החמיצה ולצבעה האדום.

בשעה וחצי הראשונות מספיקים לחתוך [לא כמעבד מזון!] לרצועות קטנות כרוב לבן גדול שלם, ועתה מכניסים אותו לתוך הסיר ומוסיפים:

4-6 כפות אורז שטוף.

5-6 כפות סוכר חום ו/או 5-7 כדורי סוכרזית, לחובבי דיאטה.

מיץ מסונן מלימון בינוני שלם.

3-4 כפות קטשופ או קופסית קטנה של רסק עגבניות.

כפית שטוחה מלח, רצוי מלח גס. לפי הטעם.

רבע עד חצי כפית שטוחה של פלפל שחור גרוס.

2 כפות גדושות נוספות של אבקת מרק עוף או קוביית מרק בשר OXO.

מביאים שוב לידי רתיחה, מקטינים את הלהבה וממשיכים להרתיח במשך שעה וחצי נוספות. יחד – כשלוש שעות בישול.

אם הבשר טרם התרכך, אפשר להמשיך לבשל על להבה קטנה עוד כשעה. לבחוש מדי פעם כדי שגרגירי האורז לא יידבקו ולא ישחימו בתחתית הסיר. המרק מוכן.

אפשר להתחיל לייצב את הטעם רק עם חצי לימון ומחצית כמות הסוכר והסוכרזית, ולהוסיף במקביל עד שמגיעים לטעם החמוץ-מתוק הנכון. אפשר לשנות את היחס בין מרכיבי הסוכר והסוכרזית במרק – לפי דרישות הדיאטה של המשפחה והאורחים.