

«Ürək dostu» - mərcimək

Son vaxtlar mətbəximizdə xüsusi yer tutan mərciməyin iki növündən - qırmızı və yaşıl mərciməkdən istifadə edilir. Mərciməyin tərkibində olan liflər insan orqanizmindəki zərərli maddələri öz içinə hopdurur və sürətlə bədənə xaric olunmasına imkan yaradır. Mərciməyin bu xüsusiyyəti onun orqanizmdəki xolesterolu aşağı salmasına şərait yaradır. Mərciməyin tərkibindəki liflər, həmçinin, diabet, insulin dayanıqlığı hipoqlikemiyaadan əziyyət çəkən insanlar üçün çox faydalıdır. Mərcimək həzmi asanlaşdırır, qəbizliyi aradan qaldırır. Bu bitkinin tərkibində olan maqnezium ürəyə xeyir olduğu üçün onu bəzən «ürək dostu» da adlandırırlar. Hamilə qadınlar və uşaq əmizdirən analar mərcimək yeyərkən orqanizmlərindəki dəmir çatışmazlığını aradan qaldırmış olurlar. Bu xüsusiyyətinə görə mərcimək həm də çox faydalı uşaq qidası hesab edilir. Tərkibində xeyli miqdarda omeqa-3, sink, dəmir, B vitamini və protein olan mərcimək zehni yorğunluğu və depressiyanı aradan qaldırır, bədbinlik hisslərini azaldır.

Mərcimək şorbası hazırlamaq üçün...

1,5 litr bulyon; 450 qram mərcimək; 1 iri baş soğan; 40 qram kərə yağı; 1 ədəd orta ölçülü kartof; 1 xörək qaşığı un; duz; istiot; quru nanə və quru tərşun; cəfəri.

Mərciməyi soyuq suda 6-8 saat saxlayın. Suyu süzün. Yeni su əlavə edib vaxt odca 40 dəqiqə bişirin. Soğanı xırda doğrayıb kərə yağının yarısı ilə zəif odca yumşalanadək qızardın. Üstünə doğranmış kartof, mərcimək, bulyon, duz, istiot əlavə edin. Qaynara düşəndə qapağını örtün, ocağın alovunu azaldın. Tərəvəzlər tam bişəndən sonra onları süzgecdən keçirin.

Kərə yağının qalan hissəsini əridin, 1 xörək qaşığı un əlavə edib 2 dəqiqə qovurun. Bunun üstünə hazırladığınız püreni, quru nanə və bulyon əlavə edin. Qaynatmayın. Süfrəyə verərkən üzərinə doğranmış cəfəri səpin. Qırmızı pul bibəri azca kərə yağında qovurub şorbaya əlavə edə bilərsiniz. Limon şirəsi sıxılmış mərcimək şorbası da çox dadlı olur.