

# אוכל זה טעים

העזק למאזני אכילת

## מרק חומוס וכרישה

### מצרכים

300 גרם גרגרי חומוס [מושרים לילה מראש]  
1 תפוח אדמה בינוני מקולף  
3-4 כרישות בינוניות  
1 כף שמן זית  
חתיכת חמאה  
2-3 שיני שום פרוסות  
1 ליטר ציר עוף או ירקות  
גבינת פרמזן מגוררת

### הכנה

שוטפים את גרגרי החומוס ומכניסים לסיר עם תפוח האדמה. מכסים במים קרים (כ-750 מ"ל) ומביאים לרתיחה. מבשלים כשעה או עד שהגרגרים מתרככים. מסננים את המים.

שוטפים היטב את הכרישות (שימו לב שלא יישאר חול בין השכבות) ופורסים אותן לפרוסות דקות.

מחממים סיר ומוסיפים לתוכו שמן זית וחמאה. מוסיפים את הכרישות והשום ומטגנים מעט עם קמצוץ מלח. כשהכרישות מתרככות מוסיפים את החומוס ותפוח האדמה ומערבבים היטב. מוסיפים כשני שלישי מכמות הציר ומבשלים רבע שעה.

טועמים ומתבלים במלח-פלפל לפי הצורך. אם יש צורך, מוסיפים מהציר. מגרדים גבינת פרמזן לתוך המרק ומערבבים היטב.

את המרק ניתן להגיש כמו שהוא, או שטוחנים אותו בבלנדר מוט. אפשר גם לטחון מחצית ממנו ולהנות משילוב של המרקמים.