



"וקראת עונג לשבת"

מרק עוף



עוף – חשוב שיהיו חלקים עם עצמות, **הן תורמות טעם ובריאות**. אפשר לשים עוף שלם, אפשר להשתמש רק בשאריות – עצמות, כנפיים וגרונות, ואפשר להשתמש בכרעיים, שתורמות שומן למרק, ומנת חלבון גדולה לארוחה. החזה לא מומלץ, כי הוא מתיבש במרק. אפשר להוסיף גם חלקי הודו, ואפילו נתחים של בקר, שיתנו למרק עומק וטעם חזק.

ירקות – ירקות שורש הם בסיס במרק עוף – גזר, בצל, שורש סלרי ושורש פטרוזיליה. אליהם מצטרפים ירקות נוספים, גבעולי סלרי, קישואים, דלעת, תפוח אדמה, וכרישה. אם אתם אוהבים לגוון, אפשר להוסיף גם כרובית, קולרבי, שומר, ועגבניה. ביוון מוסיפים גם חצילים, ובבריטניה תירס ואפונה. למעשה כל אחד יכול לעשות את ההרכב שלו משלל הירקות האהובים או המצויים בבית.

חיתוך – עדיף לחתוך את ירקות בחיתוך גס, כדי שיחזיקו מעמד בבישול הארוך. אפשר לחתוך לקוביות, ולחכות עם תפוחי האדמה והקישואים עד חצי שעה לפני סוף הבישול, כדי שלא יתפרקו במרק.

עשבי תיבול – הבסיסיים הם פטרוזיליה ושמיר, אפשר להוסיף גם עלי סלרי וכוסברה. את עשבי התיבול לא קוצצים, אלא מכניסים אותם בשלמותם. כך הם תורמים למרק את הטעם, והמרק נשאר צח.

מתי מוסיפים את עשבי התיבול? אפשר להוסיף בהתחלה, כדי שהמרק יקבל את הטעם שלהם, אפשר להוסיף בסוף הבישול, כדי שתשאר ארומה רעננה, ויש את גרסת הפשרה, חצי מעשבי התיבול בהתחלה, וחצי בסוף הבישול, כך נהנים מכל העולמות.

קיפוי – לאחר רתיחת המים עולה קצף על פני המים, שהוא למעשה אכיל, אך אם לא מוציאים אותו בהתחלה, הוא מתפורר, ומעכיר את המרק. מסירים עם כף גדולה מספר פעמים עד שנגמר הקצף.

מה הסדר? אפשר לבשל את העוף קודם, כדי להקל על קיפוי הקצף, ואח"כ להוסיף את הירקות. אפשר לבשל את העוף והירקות יחד. בכל מקרה, את העוף יש להכניס לסיר עם מים קרים, כי כשהעוף נכנס למים רותחים הוא נסגר, ולא משחרר למים את הטעם וכל הטוב שיש בו.

בישול – את מרק העוף יש לבשל זמן ארוך, לפחות שעה וחצי, ואפילו 3 שעות. מביאים לרתיחה, וממשיכים לבשל על להבה נמוכה. בישול ברתיחה מעכיר את המרק.

תיבול – מתבלים במלח ופלפל שחור. התימנים מתבלים בחוויג' למרק, הבולגרים מוסיפים לימון. בצרפת מתבלים עם עלי דפנה, טימין, יין לבן ושום. בפורטוגל וברזיל מתבלים בכמון ושום. הסינים מוסיפים זנגויל, שום וג'ינסנג. ואבקת מרק? היא מיותרת. יש פה את כל הטעמים המקוריים, לא צריך טעמים מלאכותיים.

הגשה – להגשת המרק יש 3 גישות. האחת היא הגשה של מרק צח, רק את המים, עם תוספות כמו אטריות, קניידלך, או כופתאות אחרות. הדרך השנייה היא הגשה עם כל הירקות, ללא העוף. והשלישית, היא הגשה עם הירקות והעוף, שלם או מפורק מהעצם.

וזאת הגרסה שלי למרק עוף רכיבים:

עוף מחולק ללא החזה	חתיכת דלעת
עצמות החזה	5-6 גבעולי סלרי
3 בצלים	1/2 חבילת פטרוזיליה
4 גזרים	1/2 חבילת שמיר
3 קישואים	2-3 ליטר מים
1 שורש סלרי	מלח
1-2 שורש פטרוזיליה	פלפל שחור

הכנה:

מניחים בסיר את העוף, חותכים את הירקות גס, ומניחים בסיר. מוסיפים מחצית מכמות עשבי התיבול, מוסיפים מים שיכסו כ-2 ס"מ לפחות מעל העוף והירקות. מביאים לרתיחה, מקפים את הקצף בעזרת כף גדולה. מנמיכים את האש ומבשלים כשעה וחצי לפחות.

מתבלים את המרק, מוסיפים את עשבי התיבול הנוספים, מבשלים עוד 10 דקות, ומגישים. המרק נשמר כ-4-5 ימים בקרור. אפשר להקפיא את המרק ללא תפוחי אדמה וגזר.