**מתכון צימחוני (מתכון לפויקה מס' 2)**

מיועד ל 6 איש.

**מצרכים:**

שעועית יבשה, חומוס, חיטה, גריסי פנינה, בורגול (ניתן לשלב ולגוון בכל הרכב) עד לכמות של 3 כוסות לפני השרייה.

4 תפו"א, 3 גזרים או בטטות, 3 בצלים קצוצים, מרגרינה (או חמאה או שמן זית), 3 כפות אבקת מרק (ללא חומרים משמרים), כף מלח, כף פלפל שחור, כף פפריקה מתוקה.

 **אופן ההכנה:**

משרים את הקטניות מבעוד מועד (רצוי לילה שלם). מחממים בפויקה את השמן (או המרגרינה) ומטגנים את הבצל, מעליו שמים את הקטניות ומוסיפים את התפו"א רחוצים וחצויים וכן את יתר הירקות (הבטטות תמיד למעלה) ניתן להוסיף צרור פטרוזיליה או כוסברה (למי שאוהב). ממיסים את התבלינים במים ויוצקים עד שבתבשיל כמעט מכוסה.

בשלב זה מביאים את המים לכדי בעבוע למשך 20-30 דקות, ולאחר מכן ממשיכים באש נמוכה (גחלים בלבד) עוד כשעה ומעלה.

מומלץ לשים בתחתית הסיר כמצע עלים של כרוב, למניעת הדבקות הקטניות ולשיפור הטעם.

מתכון זה מתאים לחמין צמחוני, לבישול ארוך במשך הלילה יש להקפיד שלפחות שליש גובה הסיר יכיל נוזלים.

**התאמת כמויות:**

פויקה 1/4 = 1 ליטר

פויקה 1/2 = 1.8 ליטר

פויקה 3/4 = 3.4 ליטר

פויקה 1 = 4 ליטר

פויקה 2 = 5.5 ליטר

פויקה 3 = 8 ליטר

פויקה 4 = 10 ליטר

פויקה 5 = 12.5 ליטר

פויקה 6 = 14 ליטר

פויקה 7 = 17 ליטר

פויקה 8 = 22 ליטר