בישולים

פשטידת קינואה ופלפלים

רכיבים

- פלפל אדום
- בצלים גדולים, קצוצים לקוביות לא קטנות
- 1/6 6/1 כוס שמן זית
- שיני שום קצוצות
- כוסות קינואה מבושלת
- כוס פטרוזיליה קצוצים
- ביצה
- גביע גבינה לבנה רכה 5%
- גביע לבן/גיל (או אשל או יוגורט או שמנת חמוצה)
- כוס גבינה צהובה (עדיף קשקבל) מגוררת
- כף מלח
- כפית פלפל שחור גרוס

הכנה

1. קולים את הפלפלים תחת גריל בחום מקסימלי בתנור. כדאי לרפד את התבנית בנייר כסף כדי לחסוך את הניקוי המעצבן אחר כך. מסובבים מדי עשר דקות, עד שהפלפלים משחירים מכל הצדדים. מעבירים את הפלפלים לשקית ניילון גדולה, סוגרים ברפיון ומניחים לרבע שעה בכיור.
2. בינתיים מזהיבים את הבצל בשמן הזית. אם עושים זאת במחבת גדולה מאוד, נוכל להשתמש בה בהמשך ככלי לערבוב כל חומרי הפשטידה ולחסוך קערה (כן, כן. אנחנו מתקמצנים על כלים). מוסיפים את השום הקצוץ, ומטגנים עוד כדקה. מסירים מהאש.
3. קולפים את הפלפלים ונפטרים מהקליפות השחורות ומהזרעים. קורעים בידיים לנתחים גדולים ומוסיפים למחבת.
4. מוסיפים למחבת את יתר החומרים, ומערבבים היטב.
5. משמנים ומקמחים תבנית בינונית מלבנית או עגולה. הגודל לא ממש חשוב כל עוד תיווצר פשטידה בגובה מינימום שלושה ס\"מ.
6. אופים כשעה בחום בינוני-גבוה (180 מעלות), עד שהפשטידה מזהיבה היטב. בתיאבון!

60 דקות

4 servings 4