

פרגיות ממולאות ירקות ברוטב  
גרגירי חומוס

## רכיבים

- פרגיות
- כרישה
- בצל
- גזר
- גרם לבבות ארטישוק
- לפי הטעם לימון
- כוס כוסברה
- לפי הטעם פפריקה אדומה מתוקה
- לפי הטעם שמן זית
- חבילה גרגירי חומוס
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

## הכנה

1. להכנת המילוי - מבשלים את הארטישוק הירושלמי עם מעט מיץ לימון, עד לריכוך, כ-25-20 דקות (בודקים עם מזלג).
2. חותכים לקוביות ומטגנים עם מעט שמן זית לצריבה קלה. מוציאים ומניחים בצד.
3. באותה המחבת מוסיפים מעט שמן ומטגנים את הכרישה (מוסיפים כף של מים לריכוך), מוסיפים את הבצל עד שהוא הופך לשקוף מתבלים במלח, פלפל ופפריקה לפי הטעם.
4. מסירים מהאש ומוסיפים את הארטישוק והגזר. טועמים ומתקנים תיבול ומצננים.
5. מחממים תנור ל-180 מעלות.
6. מתבלים את הפרגיות עם 2 כפות שמן זית, פפריקה, מלח ופלפל. מעסים מכל הצדדים.
7. ממלאים את הפרגיות בתערובת המילוי.
8. סוגרים את הפרגיות עם קיסם ומניחים בתבנית אפייה, כשהעור כלפי מעלה.
9. מפזרים את סלט "גרגירי חומוס מרוקאי" מעל הפרגיות, עוטפים ברדיד אלומיניום ואופים 45 דקות כשהתבנית מכוסה.
10. מסירים את הכיסוי ואופים עוד 15-20 דקות עד שהפרגיות מוכנות, עשויות מבפנים (מומלץ לחתוך ולבדוק את מידת הכנה) וזהובות בחלקן העליון.

90 דקות 🕒

6 servings 6 🍴