

פשטידת כרובית נמסה בפה



רכיבים

- כרובית בינונית
- כפות קמח תופח אסם 1 ק"ג
- ביצה
- בצל גדול קצוץ
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כפות מיונז
- 1/4 4/1 כוס פירורי לחם פירורית זהב
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- טיפה פלפל שחור
- טיפה מלח

הכנה

1. מפרקים את הכרובית לפרחים, מכניסים אותה לקערה עם קצת מים, ומכניסים למיקרוגל למשך 6 דקות עד שהכרובית רכה, אבל לא מדי.
2. בינתיים, משמנים תבנית בינונית ומפזרים עליה את פירורי הלחם. כאשר הכרובית מוכנה, מסדרים אותה בתבנית.
3. מטגנים את הבצל עם השמן עד לשקיפות ושמים בצד.
4. מערבבים בקערה קמח תופח, ביצים, מיונז, אבקת מרק, בצל מטוגן, מלח ופלפל, ושופכים על התבנית בה מסודרת הכרובית. ניתן להמיר את אבקת המרק בתערובת תבלינים שום ופטרוזיליה. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
5. מכניסים לתוך התנור על חום בינוני למשך 35 דקות, או עד שהפשטידה משחימה. בתיאבון!

80 דקות

8 servings 8