

אנטיפסטי פתיתים וירקות עם
סילאן וסויה



רכיבים

- שקית פתיתים אפויים חיטה מלאה
- בצל סגול חצוי ופרוס לעובי ס"מ אחד
- ראש כרובית מחולקת לפרחים קטנים
- קישוא חתוך לקוביות גדולות
- בטטה קלופה וחתוכה לקוביות גדולות
- סלסילה פטריות שמפיניון שלמות
- 1/4 4/1 כוס שמן זית
- שיני שום כתושות
- כפות סילאן
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כף רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל לא חובה
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה

1. מחממים תנור ל-190 מעלות.
2. מכינים את הירקות: שמים את כל החומרים חוץ מהפתיתים בשקית קוקי, מוסיפים שתי כפות מים ומנערים.
3. אופים כ-40 דקות עד שהירקות רכים.
4. אם רוצים ירקות מושחמים, מוציאים אותם מהשקית וצולים עוד 7 דקות.
5. בינתיים מבשלים את הפתיתים: מבשלים פתיתים בשפע מי מלח רותחים 5 דקות ללא כיסוי כמו שמבשלים פסטה לדרגת אל-דנטה. מסננים ושוטפים במים. מעבירים לקערה, יוצקים מעט שמן זית ומערבבים.
6. להגשה: מערבבים את הפתיתים עם הירקות ונוזלי הצלייה ומגישים.

80 דקות ⌚

6 servings 6 ⊕