

## ממולאים צמחוניים עם פריקה



### רכיבים

- כוס חיטה ירוקה מושרית שלוש שעות בהרבה מים
- 2/1 1/2 זר פטרוזיליה קצוצה
- 2/1 1/2 זר שמיר קצוץ
- שיני שום קצוצות
- 2/1 1/2 כוס צנוברים קלויים
- 2/1 1/2 כוס צימוקים או חמוציות
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס גרוס בשפע
- עגבנייה מרוקנות
- עלים גפן (טריים או משומרים)
- קישוא מרוקנים
- פנים של חציל מרוקנים
- פלפל אדום מרוקנים
- חבילה עגבניות מרוסקות (800 גרם)
- כפות מרק עוף אמיתי ר. טבעיים או בטעם עוף (ברור שמאבקה) - מהולות ב - 2 כוסות מים רותחים
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס גרוס
- שזיף מיובש
- תפוח עץ קלופים, מגולענים וחתוכים לשמיניות

### הכנה

1. מכינים את המילוי: מערבבים את כל החומרים היטב לתערובת אחידה. כזכור אפשר להחליף את הפריקה באורז.
2. ממלאים את כל הירקות (את עלי הגפן מגלגלים, כמובן). מסדרים בתבנית או בסיר בצפיפות.
3. תוחבים בין הממולאים את השזיפים ופלחי התפוח. חשוב בעיקר לייצב איתם את העגבניות, שבגלל צורתן העגולה עלולות להתהפך בעת הבישול.
4. מערבבים את העגבניות המרוסקות, המרק, מלח ופלפל ויוצקים על הממולאים. הם צריכים כמעט להתכסות בנוזל. אם נראה שחסר רוטב מוסיפים מים חמים.
5. מכסים את הסיר במכסה, מביאים לרתיחה ומבשלים כ-60 דקות על אש קטנה.
6. אם מעדיפים שימוש בתבנית, מכסים היטב בנייר אלומיניום ואופים בחום של 180 מעלות, כ-60 דקות.
7. אם רוצים, אפשר כמובן לגוון בירקות שממלאים.

12 servings 12