

מאפה בורגול ובשר



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בורגול
- פרוסות לחם יבש או עד 3 פרוסות
- לפי הטעם מלח לפי הטעם
- לפי הטעם בהרט לפי הטעם
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- בצל מטוגן
- גרם בשר בקר טחון
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם

הכנה

1. מרטיבים את פרוסות הלחם (אפשר להשתמש גם בחצי קילו קמח, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) ביחד עם הבורגול והתבלינים, עד לקבלת עיסה.
2. מניחים כחצי שעה על מנת לרכך את הבורגול.
3. משמנים תבנית בשמן זית, משטחים מחצית מהבורגול בתבנית לשכבה אחידה, עובדים עם הידיים ומהדקים מעט.
4. מסדרים מעל את המלית, ומעליה משטחים את המחצית שנייה של עיסת הבורגול.
5. בעזרת סכין יוצרים חתכים בצורת מעוינים, על מנת לספוג את החום.
6. אופים בתנור שחומם ל-180 מעלות כ-45 דקות, או עד להשחמה.
7. מוציאים ויוצקים מעט שמן זית על החריצים. בתיאבון!

60 דקות

8 servings 8