

פשטידת פטריות קלה וטעימה



רכיבים

- חבילה פטריות חתוכות
- בצל גדולים קצוצים דק
- ביצה (אפשר לטרוף קודם...לא חייבים..)
- 3/4 4/3 כוס שמן קנולה
- 1/2 2/1 כוס מים
- גביע שמנת חמוצה
- כוס קמח תופח אסם 1 ק"ג
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מערבבים בקערה את כל החומרים עד תערובת אחידה. *ניתן להמיר את הבצל הירוק בעירית. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. מעבירים לתבנית משומנת (אפשר לפזר גם מעט פרורי לחם להקלת חילוץ הפשטידה מהתבנית לאחר האפייה).
3. אופים בתנור שחומם מראש ל-150 מעלות בערך 30-40 דקות, עד המשחים.

45 דקות

4 servings 4