

פרגיות ממולאות בבורגול ברוטב גרגירי חומוס



רכיבים

- נתחי נתח פרגית נקיים ופתוחים למילוי
- כוס בורגול (כ - 1/2 שעה)
- בצל ירוק קצוץ היטב
- שיני שום קצוצות
- עגבנייה
- כפות רכז רימונים
- לפי הטעם מלח
- זר פטרוזיליה
- כפות שמן זית
- עגבנייה
- כוסות גרגירי חומוס מבושלים
- בצל פרוס לרצועות
- שיני שום
- כוס פטרוזיליה קצוצה
- כוס כוסברה קצוצה
- כוסות ציר עוף (אבקת תיבול עוף אסם מומסת במים רותחים)
- לפי הטעם פלפל שחור
- כפות דבש
- 1/2 2/1 כפית פלפל וכמון

הכנה

1. סוחטים היטב את הבורגול ושמים בקערה. מוסיפים את שאר חומרי המילוי ומערבבים היטב.
2. פורסים את נתחי הפרגית וממלאים במילוי בכמות נדיבה. מגלגלים לרול, מכניסים לתבנית אפיייה ומסדרים אחת ליד השנייה בלחץ, כך שאחת סוגרת על השנייה (על מנת שלא יפתחו).
3. מטגנים את הבצל ומוסיפים את השום, העגבניות המגורדות, התבלינים, ציר הירקות/ עוף ואת הדבש ומבשלים כ - 10 דקות.
4. מוסיפים את גרגירי החומוס וממשיכים לבשל על אש נמוכה 10 דקות נוספות.
5. יוצקים את הרוטב על הפרגית הממולאת ואופים בתנור בחום של 180 מעלות כ - 45 דקות.

90 דקות

8 servings 8