



רכיבים

- 2/1 1/2 קילוגרם בשר
- תפוח אדמה
- זר פטרוזיליה
- בצל קצוץ
- פרוסות לחם מושרות במים
- כף רסק עגבניות
- כפית מלח גס
- 2/1 1/2 כפית פלפל שחור
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כף קינמון טחון
- כף כמון טחון
- 2/1 1/2 כפית קינמון טחון
- 2/1 1/2 כוס קמח תופח אסם 1 ק"ג
- ביצה טרופות
- כף רסק עגבניות
- לפי הטעם מלח גס
- 4/1 1/4 כוס מים
- גזר פרוסים
- תפוח אדמה
- בצל מקולף וחתוך
- גרם רסק עגבניות
- 4/1 1/4 כוס מים
- כפית מלח גס
- 2/1 1/2 כפית פלפל שחור
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כף תערובת תבלינים
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מקלפים את תפוחי האדמה וחותכים אותם לפרוסות דקות, אבל לא עד הסוף (למעשה מכינים כמו סנדוויץ'). ניתן להשרות במים עם מעט מלח.
2. בקערה גדולה מערבבים את הבשר הטחון עם הפטרוזיליה הקצוצה והתבלינים (אם אין תבלין למפרום, שמים 1 כף כמון או חצי כפית קינמון, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
3. מוציאים את החלק הרך של החלה, סוחטים ומוסיפים פנימה. מערבבים עד לקבלת תערובת אחידה.
4. שוטפים את תפוחי האדמה ומסננים היטב.
5. לוקחים חופן מתערובת הבשר ומכניסים בזהירות לסנדוויץ' תפוחי האדמה.
6. מחממים שמן במחבת. טובלים את המפרום בשני הצדדים בקמח ולאחר מכן בביצה, ומטגנים מעט עד קבלת צבע זהוב ומוציאים לצלחת.
7. לאחר מכן מסדרים יפה בסיר פרוסות גזר, תפוחי אדמה ובצל אחד ליד השני, ומעליהם מניחים את פרוסות המפרום. מכינים רוטב מרסק עגבניות, מים, תבלינים (כמו ששמנו בתוך המפרום) ויוצקים בזהירות מעל, עד לכיסוי של המפרום.
8. מבשלים כ-60 דקות ומגישים עם קוסקוס ומסייר (חמוצים של הטריפוליטאים).

120 דקות

8 servings 8