

כרוב ממולא בבשר ואורז ברוטב עגבניות



רכיבים

- כרוב בינוני לא כבד
- בצל גדול
- גרם בשר בקר טחון
- כף קטשופ 750 גרם אסם
- 1/2 2/1 כוס פירורי לחם פירורית זהב
- 1/2 2/1 כוס פטרוזיליה
- 1/2 2/1 כוס אורז ארוך שטוף ומבושל חצי בישול
- פחיות עגבנייה קופסאות קטנות
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- ביצה
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- כפית סוכר לבן
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. בעזרת סכין חדה להוציא את ליבת הכרוב ולחלוט את העלים במים רותחים, העלים הופכים להיות גמישים וניתן לקפל אותם בקלות.
2. לטגן בצל גדול במעט שמן עד שקיפות.
3. לערבב בקערה גדולה בשר טחון את הבצל המטוגן להוסיף את האורז (החצי מבושל), פרורי הלחם, הקטשופ, הביצה, ולערבב היטב. להוסיף את התבלינים לשיפור הטעם, ולהמשיך לערבב.
4. להניח בצד ולתת לבשר לספוג את הטעמים במשך כ-10 דקות.
5. להוציא בעדינות את עלי הכרוב מהמים החמים. להניח בערך כף תערובת הבשר לשטח על העלה ולסגור בצורת סיגר, להכניס את הקצוות הצדדיים של העלה פנימה ולגלגל קצוות חיצוניים עד שמתקבלת גלילה נאה.
6. לצקת לסיר גדול שמן. לרפד את תחתית הסיר בחלקי עלי כרוב. עליהם לסדר בצורה צפופה את עלי הכרוב הממולאים כשהתפר כלפי מטה.
7. מכינים רוטב: לערבב קערה עם מים רותחים את רסק העגבניות, לתבל בקורט מלח פלפל, סוכר, ופפריקה אדומה, ולערבב היטב.
8. לצקת מעל הממולאים ולהביא לרתיחה.
9. מבשלים על הלהבה נמוכה במשך כ-60 דקות.
10. להגיש חם עם הרבה רוטב עגבניות ולחם לבן וטרי. בתאבון.

110 דקות

6 servings 6