

תבשיל חגיגי של פרגיות ממולאות באורז וירקות



רכיבים

- נתחי נתח פרגית עם העור
- כוס אורז לבן עגול
- כוס מים רותחים
- גבעולים כרישה (החלק הלבן) קצוצים
- סלסילה פטריות שמפיניון חתוכות קטן
- גזר גדול מגורד גס
- גרם צנוברים או שקדים מולבנים
- לפי הטעם מלח
- כפות רוטב סויה סיני כשר לפסח
- כף סילאן
- כפית קינמון טחון
- כפות שמן קנולה
- כפות שמן זית
- כפות סילאן
- כפות רוטב סויה סיני כשר לפסח

הכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. הכנת המילוי: בסיר בינוני מבשלים אורז עם כוס מים רותחים. מוסיפים חצי כפית מלח וכף שמן קנולה, מערבבים ומביאים לרתיחה.
3. מבשלים "חצי בישול" כ-13 דקות.
4. מטגנים במחבת עמוקה את הכרשה הקצוצה עד הזהבה. מוסיפים את הגזר, הפטריות ואת הצנוברים. מוסיפים פלפל שחור, קינמון, סילאן וסויה ומערבבים. מבשלים כשתי דקות נוספות ומכבים את האש.
5. מעבירים את התערובת לסיר אורז ומערבבים היטב.
6. מילוי הפרגיות: מניחים נתח פרגית על כף היד, ממלאים בכף מלית, מגלגלים את הפרגית, סוגרים ומניחים בתבנית כשהתפר כלפי מטה. חוזרים על הפעולה עם כל נתחי הפרגית (ניתן להדק את הפרגית הממולאת בקיסמים, ולשלוף אותם לפני ההגשה).
7. מערבבים את מרכיבי הרוטב, ובעזרת מברשת מברישים את כל הנתחים.
8. מכסים את התבנית ברדיד אלומיניום ומכניסים לתנור שחומם ל-180 מעלות למשך כ-30 דקות.
9. מסירים את רדיד האלומיניום. מברישים את הפרגיות ברוטב ומחזירים לתנור לעוד 20 דקות, עד להשחמה יפה.
10. מגישים חם.

75 דקות

10 servings 10