בישולים

מלפוף איטלקי

רכיבים

- בצל לבן גדול, חתוך לקוביות קטנות
- ראש כרוב
- כוס אורז פרסי שטוף
- 2/1 1/2 כוס עדשים אדומות שחורות שטופות
- 2/1 1/2 כוס צנוברים
- 2/1 1/2 כוס חמוציות
- 2/1 1/2 כוס רוטב עגבניות לפיצה
- כפית מלח
- כף פסטו בזיליקום גדושה (אפשר קנוי, אפשר להכין)
- כף חומץ בלסמי
- כפות שמן זית
- צנצנת רוטבעגבניות לבישול פסטה

הכנה

1. להכנת המלית: במעבד מזון או עם פומפייה מגרדים את הירקות, מוסיפים בשר טחון או עדשים, אורז, שמן זית, עשבי תיבול ותבלינים. מערבבים היטב. אין צורך לבשל או לטגן את הכבודה.

2. לריכוך הכרוב: ממלאים סיר רחב במעט מים (כ-2 כוסות), מכניסים את הכרוב, מכסים את הסיר ומאדים את הכרוב כ-15 דקות על אש גבוהה. מוציאים מהמים ומצננים. מוציאים את הליבה בעזרת סכין ומפרידים לעלים. לכל עלה מוציאים את העורק הקשה וחותכים לשניים או ארבעה "בדי גלגול" (תלוי בגודל העלה-עלים גדולים 4).

3. להרכבה: מפזרים כפית גדושה של מלית בתחילת העלה ומגלגלים לגליל דק ורזה, לא כמנהג הרומנים/מרוקנים/רוסים וכו', אלא כמנהג הדרוזים, כשהצדדיים לא מקופלים פנימה. יש?

4. בסיר עם רבע כוס שמן זית מצופפים את המלפופונים אחד לשני טוב טוב, ככה עושים עם כולם. אם מסיימים שכבה אחת, שמים מעט שמן זית ומעלים עוד קומת מלפפופים. יוצקים את הרוטב עד גובה הכרוב. מעטרים בעשב תיבול שאוהבים (נענע/שמיר/זעתר וכו') מכסים בדף אפייה ומעליו מכסה. שעתיים על אש קטנה על הכיריים. (מדי פעם בודקים שיש מספיק נוזלים, אם חסר, מוסיפים כוס מים).

5. שעה בתנור 180 מעלות סיר מכוסה ואז מעלים ל- 200 מעלות סיר ללא מכסה כרבע שעה לחברבורות. לאחר ההוצאה מהתנור מוסיפים זץ נדיב של מיץ לימון סחוט טרי ועוד שלוק שמן זית.

6. נגיש צמחוניש עם יוגורט יווני, שום ונענע.

60 דקות

8 8