JuiceGlow21

פשטידת קישואים וירק טבעונית

מצרכים:

- 4 קישואים בינוניים, מגוררים וסחוטים מנוזלים
- 1 בצל גדול, קצוץ דק
- 1 גזר מגורד
- חופן גדול של פטרוזיליה קצוצה
- חופן שמיר קצוץ (לא חובה, אבל מומלץ)
- 3 כפות קמח עדשים כתומות (או קמח חומוס/שיבולת שועל טחון)
- 3 כפות שמרי בירה
- 2 כפות שמן זית
- ½ כפית כורכום
- מלח ופלפל לפי הטעם
- אפשרות: 1 שן שום קצוצה או ½ כפית שום יבש
- אפשרות: 2 כפות טחינה גולמית להוספת קרמיות

אופן הכנה:

1. חממו תנור ל-180 מעלות.
2. סחטו היטב את הקישואים לאחר הגירוד כדי שלא תהיה פשטידה מימית.
3. ערבבו בקערה את כל המצרכים – תוודא שהבלילה לא רטובה מדי (אם כן – הוסיפו עוד מעט קמח).
4. שימו את התערובת בתבנית פיירקס משומנת או עם נייר אפייה.
5. יישרו בעדינות ואפו כ־35–40 דקות עד שהפשטידה יציבה וזהובה.
6. לקרום שחום יותר, אפשר להפעיל גריל ל־3 דקות בסיום.

מתוקה לארוחת ערב 🙂

www.JuiceGlow21.com