JuiceGlow21

פשטידת ברוקולי וטופו טבעונית

מצרכים:

- 1 ראש ברוקולי קטן, קצוץ ומאודה קלות (או 2 כוסות פרחי ברוקולי)
- 300 גרם טופו רך
- 2 כפות קמח חומוס או קמח עדשים
- 1 בצל סגול קטן, קצוץ ומטוגן עד להזהבה
- 2 כפות שמרי בירה
- 1 שן שום כתושה
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 1 כפית מלח הימלאיה
- ¼ כפית כורכום
- פלפל שחור לפי הטעם
- מעט שמן זית לשימון התבנית

אופן ההכנה:

1. חממי תנור ל־180 מעלות.
2. אידי את הברוקולי במעט מים עד שהוא מתרכך מעט, סנני וקצצי.
3. בבלנדר או עם בלנדר מוט, טחני את הטופו המשי יחד עם קמח, שמרי בירה, שום ותבלינים – עד לקבלת בלילה חלקה.
4. העבירי לקערה, הוסיפי את הברוקולי המאודה, הבצל המטוגן והפטרוזיליה – ערבבי בעדינות.
5. שפכי לתבנית משומנת
6. אפי כ־35–40 דקות או עד שהפשטידה יציבה וזהובה קלות.
7. המתיני מעט לצינון לפני החיתוך. הפשטידה מתייצבת עוד יותר אחרי קירור.

מתוקה לארוחת ערב 🙂

www.JuiceGlow21.com