JuiceGlow21

פשטידת כרובית ובצל מקורמל טבעונית

מרכיבים:

- 1 ראש כרובית בינונית, מפורקת לפרחים קטנים
- 2 בצלים גדולים, פרוסים דק
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית מלח הימאליה
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/2 כפית כורכום / כמון
- 1 כוס קמח כוסמין
- 1/2 כוס קמח חומוס
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1.5 כוסות מים
- 2 כפות שמרי בירה (אופציונלי, למרקם וטעם גבינתי)
- 1 כף חרדל דיז'ון (אופציונלי – מוסיף עומק טעם)
- עשבי תיבול קצוצים – פטרוזיליה, עירית, או שמיר (לפי הטעם)

אופן הכנה:

1. מבשלים את הכרובית: מבשלים את פרחי הכרובית במים רותחים כ־7 דקות עד לריכוך חלקי. מסננים היטב ומניחים להתקרר מעט.
2. מקרמלים את הבצל: מחממים שמן קוקוס במחבת רחבה, מוסיפים את פרוסות הבצל ומבשלים על אש בינונית־נמוכה כ־20 דקות, עד שהן רכות ושחומות. מערבבים מדי פעם ומוסיפים קמצוץ מלח.
3. מערבבים את הבלילה: בקערה גדולה מערבבים את שני סוגי הקמח, אבקת האפייה, שמרי הבירה, תבלינים, מים וחרדל – עד קבלת בלילה אחידה.
4. מאחדים הכל: מוסיפים לבלילה את הכרובית, הבצל המקורמל ועשבי התיבול. מערבבים בעדינות.
5. אופים: משמנים תבנית פיירקס ויוצקים את התערובת. אופים בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות כ־40–45 דקות, עד שהפשטידה מזהיבה ומתייצבת.
6. מניחים להתקרר מעט לפני ההגשה – הפשטידה משתבחת אחרי 15 דקות מנוחה.

מתוקה לארוחת צהריים ביום פחמימה 🙂

www.JuiceGlow21.com