

פשטידת מנגולד ופטריות טבעונית מושלמת

מצרכים:

חבילת מנגולד (כ־400 גרם), שטוף וקצוץ – עלים וגבעולים
סלסלת פטריות טריות (כ־250 גרם), פרוסות דק
1 בצל גדול, קצוץ דק
2 שיני שום, כתושות
1 כף שמן זית

לתערובת ה"גבינה":

300 גרם טופו טבעי רך (אפשר גם טופו קשה ולהוסיף מעט מים)
2 כפות קמח עדשים / קמח חומוס / קמח כוסמין (לייצוב)
2 כפות שמרי בירה (לארומה של גבינה)
מיץ מחצי לימון
חצי כפית מלח הימלאיה
רבע כפית אגוז מוסקט
רבע כפית כורכום
2 כפות מים / חלב שקדים לא ממותק



תיבול: מלח, פלפל שחור גרוס

מעט אורגנו יבש (לא חובה)

שומשום מלא לקישוט

אופן ההכנה: במחבת עם כף שמן קוקוס, לטגן את הבצל עד שקיפות. להוסיף את השום, הפטריות והגבעולים הקצוצים של המנגולד (החלק הלבן) ולטגן עד ריכוך. בסוף להוסיף את עלי המנגולד הקצוצים – עד שהם מצטמקים. להוסיף מלח, פלפל ולכבות.
הכנת בלילת "הגבינה": במעבד מזון לערבב את כל רכיבי בלילת הטופו – עד למרקם חלק וקרמי. אם סמיך מדי – להוסיף כף מים.

הגשה: להניח להתקרר מעט לפני החיתוך. הפשטידה מתייצבת יפה לאחר מנוחה, ואפילו יותר למחרת.

ערבוב: בקערה לערבב את הירקות המוקפצים עם בלילת הטופו. לטעום ולתקן תיבול.

אפייה: לשמן תבנית בינונית (או לרפד בנייר אפייה), להעביר פנימה את התערובת, לפזר מעט שומשום מעל.

לאפות בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות כ־35-40 דקות, עד שהתייצב והזהיב מעט.

 *מעולה לאמחת ערב*