



קל



1 שעות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טחון צמחוני

1 כרובית שלמה עם הגבעולים

2 כפות מיץ לימון (לשלב הסופי של המנה)

2 כפות פירורי לחם

1 בצל קטן מגורד וסחוט מהנוזלים

2 שיני שום טריות וכתושות

1 כף תימין טרי וקצוץ

1 כף תבלין קארי

2 כפות שמן זית

2 כפות מיץ לימון

מתכון טבעוני לכרובית שלמה ועסיסית, עטופה בציפוי אקזוטי וממולאת בכל טוב

הוראות הכנה

1. לבישול הכרובית

חולטים את הכרובית. שמים מים בסיר עם כף מלח, מביאים לרתיחה, כאשר המים רותחים שמים את הכרובית בשלמותה כשהגבעולים כלפי מעלה וכל הפרחים מכוסים במים.

2.

מבשלים 10 דקות עד שסכין ננעצת בקלות בגבעולים (חשוב שהכרובית לא תהיה רכה מדי), מסננים, שוטפים ומצננים.

3. לתיבול הכרובית

מערבבים יחד את כל המרכיבי הרוטב - תימין, שמן זית, 2 כפות מיץ לימון וקארי, ומורחים על כל הכרובית.

4. להכנת המלית

שמים בקערה את כל המרכיבים - טחון צמחוני, בצל, שום, פירורי לחם, מלח ופלפל ומערבבים יחד.

5.

ממלאים את הכרובית. הופכים אותה עם הגבעולים כלפי מעלה וממלאים את החללים הריקים בתערובת בדחיסה קלה.

6. לאפיית הכרובית

מניחים את הכרובית על תבנית עם נייר אפייה ואופים בתנור שחומם מראש לחום של 200 מעלות כחצי שעה עד להזהבה.

7. להגשה

כשהכרובית מוכנה וחמה מזליפים עליה עוד 2 כפות מיץ לימון ומגישים.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL