

מרכיבים

1 חבילת טחון צמחוני

1 בצל קצוץ דק מטוגן

1/2 כוס תערובת עשבי תיבול קצוצים - פטרוזיליה, כוסברה, נענע

1/2 כפית קינמון

3 בטטות קטנות

2 בצלים בינוניים

6 עלי כרוב סגול

4 כפות שמן זית

1 כף רסק עגבניות

1 כף לימון כבוש קצוץ דק

1 כוס מים

1 כף סילאן

2 שיני שום כתושות

1/2 כפית פפריקה חריפה

1/2 כפית קינמון

6 משמשים מיובשים קצוצים גס

2 כפות פיסטוק קצוץ גס

1 בצל סגול קטן קצוץ דק

1/4 כוס תערובת עשבי תיבול קצוצים - פטרוזיליה, כוסברה, נענע

4 כפות שמן זית



הכנה למתקדמים



1 שעות 43 דקות



6 מנות

סיר צבעוני ומיוחד של ירקות ממולאים בכל טוב צמחוני, עם רוטב מלא בטעמים וסלסה מתקתקה. טעים וקל להכנה

הוראות הכנה

.1

מפשירים את הטחון הצמחוני.

.2 לריכוך הבצלים

מרתחים סיר גדול עם מים ומלח, מבשלים על סף רתיחה את שני הבצלים בשלמותם עד לריכוך, כחצי שעה.

.3

מוציאים את הבצלים ומניחים לסינון, מוסיפים לסיר מים במידת הצורך. מרתחים שוב ומבשלים בהם את עלי הכרוב ב - 6 דקות, עד לריכוך.

.4 לריכוך הבטטות

מרככים את הבטטות 5 דקות במיקרוגל. חוצים את הבטטות ומרוקנים בעזרת כפית.

.5 להכנת המלית

מערבבים יחד את כל המרכיבים - טחון צמחוני, בצל קצוץ דק מטוגן, 1/2 כוס תערובת עשבי תיבול, 1/2 כפית קינמון, ומלח ופלפל לפי הטעם, מוסיפים את שאריות הבטטה.

.6

ממלאים את הבטטות, מפרידים 6 גלדים יפים של בצל וממלאים, כמו כן מגלגלים את עלי הכרוב.

.7 להכנת הרוטב

בסיר רחב שמים את כל חומרי הרוטב - 4 כפות שמן זית, רסק עגבניות, לימון כבוש, מים, סילאן, שום, פפריקה, קינמון ומלח ופלפל לפי הטעם, ומביאים לרתיחה. מניחים בסיר את הממולאים ומכסים. מבשלים על להבה נמוכה כחצי שעה.

.8 להכנת הסלסה

מערבבים את כל המרכיבים - משמשים, פיסטוק, בצל סגול, 1/4 כוס תערובת עשבי תיבול, 4 כפות שמן זית ומלח ופלפל לפי הטעם.

.9 להגשה

מניחים את הממולאים על צלחת הגשה ומפזרים את הסלסה מעל, מגישים לצד אורז.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL