



קל



1 שעות



6 מנות

מרכיבים

5 יחידות חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות

5 כפות שמן זית

2 בצלים חתוכים לקוביות

1/4 כוס משמשים מיובשים קצוצים

1/4 כוס שזיפים מיובשים קצוצים

1/2 כוס שקדים חצויים קלויים

1/2 כוס פיסטוקים

1/4 כפית אגוז מוסקט

1/4 כפית קינמון

1/4 כפית כורכום

6 עלי עלי פילו מופשרים לילה במקרר

המאפה המרוקאי המסורתי בגרסה הצמחונית, עם פיצוחים, פירות יבשים וקראנצ'יות ממכרת

הוראות הכנה**1. להכנת המלית**

חותכים את החזה הצמחוני לקוביות קטנות. מחממים מחבת, שמים 2 כפות שמן זית ומאדים את הבצלים עד להזהבה, מוסיפים את החזה מן הצומח וצורבים עד להשחמה.

2.

מוסיפים למחבת את הפירות היבשים, שקדים, פיסטוקים ומתבלים. מוסיפים מלח ופלפל.

3. להרכבת הפסטייה

מניחים 2 דפי עלי פילו על גבי תבנית עגולה, כך ששולי הדפים יוצאים מהתבנית ומברישים במעט שמן זית, מניחים את כל המלית ומפזרים אותה לשכבה אחידה, מקפלים את שולי עלי הפילו אחד על השני כלפי פנים התבנית וסוגרים, מברישים במעט שמן זית.

4.

אופים בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות עד להזהבה של הבצק (כ-25 דקות).

5. אפשרות לעיטור

מפזרים אבקת סוכר, שקדים ופיסטוקים קלויים ומגישים.

המתכון של בת-חן דיאמנט**בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL**