

שקווצות טעים עם טרה!



המתכון שמכנים טוב הביתה למשפחת סעידיאן פשטידת ברוקולי וכרובית דיאטטית מנצחת



בנוסף לברוקולי/כרובית, אפשר לטגן גם פטריות



50 דקות



המרכיבים:

חבילת ברוקולי / כרובית קפוא מופשר, או טרי
(אפשר גם חצי חבילה)
בצל גדול פרוס
חצי כוס חלב + ארבע כפות קמח תופח (אם אין קמח
תופח אז חצי שקית אבקת אפייה)
3 ביצים
גביע קוטג'
4 כפות גבינה לבנה
רבע קוביית בולגרית מגורדת
טיפה גבינה צהובה לפזר מעל
אגוז מוסקט
מלח ופלפל

אופן הכנה:

יש לטגן עם מעט שמן, חבילת (אפשר גם חצי
חבילה) ברוקולי / כרובית קפוא שהופשר, או טרי
לקצוץ (אפשר גם חתיכות גדולות) כולל הבצל
החתוך במחבת.
לערבב בחצי כוס חלב ארבע כפות קמח תופח,
להוסיף למחבת, להנמיך את האש ולבשל עוד כשתי
דקות.
להוסיף: 3 ביצים, גביע קוטג', 4 כפות גבינה

לבנה, רבע קוביית בולגרית מפורקת גס, טיפה אגוז
מוסקט, מלח ופלפל.
לפזר מעל גבינה צהובה – לא חובה.
לאפות בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות
להשחמה.
בתאבון וחג שמח

