

שקוּלוֹת טָעִים
עִם טָרֵה!



המתכון שמכניס טוב הביתה למשפחת סעידיאן פשטידת ברוקולי וכרובית מנצחת



7

לא חייב לשים את כל חבילת הברוקולי/כרובית. אפשר להוסיף גם פטריות שהוקפצו לפני כן



כ 50 דקות



המרכיבים:

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

אופן הכנה:

לקצוץ (אפשר גם חתיכות גדולות) את הברוקולי / כרובית קפוא מופשר, או טרי (אפשר גם חצי חבילה) כולל הבצל החתוך במחבת עם מעט שמן.
לערבב בחצי כוס חלב ארבע כפות קמח תופח, להוסיף למחבת, להנמיך את האש ולבשל עוד כשתי דקות. להוסיף: 3 ביצים, גביע קוטג', גביע גבינה לבנה, רבע קוביית בולגרית מפורקת גם, טיפה אגוז מוסקט,

מלח ופלפל.
לפזר מעל גבינה צהובה – לא חובה.
לאפות בתנור שחומם מראש בחום בינוני עד
להשחמה.
בתאבון!

