

ראיטה

אני אוהבת להכין את כאשר מכינה ארוחה הודית בה יש תמיד לביבות עדשים או קרקרים שמכינה וליד המאכלים אוהבת להגיש את הראיטה כמתבל. יוגורט עיזים הוא מעט שמן יותר אך נותן טעם מעודן ייחודי. שימוש ביוגורט 3% שומן יצמצם ערך קלורי במחצית

ערכים תזונתיים לכף : ראיטה עם יוגורט עיזים : 47 קלוריות ו 2 גרם חלבון

ראיטה עם יוגורט בקר 23 קלוריות ו 1 גרם חלבון

רכיבים

1 גביע 200 מ"ל יוגורט עיזים או יוגורט רגיל

1 כפית שמן זית

2 שיני שום כתושות

חצי כפית גרגרי כמון

תבלינים: 1/2 כפית מלח, כפית נענע יבשה

אופן ההכנה

מערבבים בקערה את היוגורט עם שאר הרכיבים ומערבבים היטב

הצעות הגשה: מגישים לצד לביבות, קציצות ירק, קרקרים ועוד



ממרח קישואים

ממרח שאמי מכינה, כל כך פשוט וטעים. אני בטוחה שאם לא הייתי רגישה מאד לחצילים הייתי מכינה אותו עם חציל קלוי. (שווה לנסות). ממרח נהדר על קרקר, פרוסת לחם, בתוך פלפל טרי או בכל דרך שתמצאו.

ערכים תזונתיים למתכון : כ 520 קלוריות ו 30 גרם חלבון

רכיבים :

4 קישואים בגודל בינוני שטופים, חתוכים לקוביות ומיבשים במגבת

2 בצלים בגודל בינוני חתוכים לקוביות

2 כפיות שמן זית + תרסיס שמן זית מבקבוק התזה

4 ביצים קשות

2 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק (אפשר עירית במקום)

1/2 כפית מלח ומעט פלפל שחור

אופן ההכנה :

מבשלים את הביצים בסיר, מקלפים וחותרים לרבעים (חלקים גדולים)

לשמן מחבת גדולה בתרסיס שמן זית מבקבוק זכוכית.

להוסיף בצלים ולטגן מעט עד שמתרככים ומתחילים להזהיב

מוסיפים את הקישואים ומלח ופלפל שחור וממשיכים לטגן עד אשר הבצלים וקישואים רכים וללא וצבע הבצלים זהוב

בפוד פרוססור, טוחנים בפולסים את תערובת הקישואים והבצלים מעט, מוספים את הביצים וטוחנים עוד קצת לקבלת עיסה עם חתיכות קטנות אך לא מחית חלקה.

מעבירים לצלחת עמוקה, מוספים בצל ירוק קצוץ או עירית ומערבבים.

