

מאפינס כרובית ו/ או ברוקולי צלויים

כל מתכון שמתחיל בצליית ירקות, יסתיים בלפחות 2 מתכונים. חלק ילכו למנת סלט קר וחם, חלק למרק, חלק למאפה

אפשר לצלות באותה צורה קישואים, חצילים, זוקיני, פלפלים ולהכין מאפינס בטעמים שונים. מתכון ל 36 מאפינס.

ערכים תזונתיים ליחידה: כ23 קלוריות ו 1 גרם חלבון.

חומרים:

1 כף שמן זית לאידוי הבצל והפרסה

טרסיס שמן זית לשימון נייר האפייה והירקות

חצי כרובית גדולה או 4 גבעולי ברוקולי (במידה ומשתמשים בשניהם יש להשתמש בחצי מהכמות מסוג)

חצי גבעול פרסה קצוצה

1 בצל לבן קצוץ

תבלינים: חצי כפית מכל אחד מהבאים: טרגון יבש (לא חובה, בעיני מאד מוסיף), מלח, פלפל ואגוז מוסקט

3 כפות עירית או עירית שומית קצוצה

3 כפות גבינת טברוג, או טוב טעם -גבינות רזות המתאימות לאפיה

3 כפות, 45 גרם צפתית קשה 5% מגורדת

50 גרם פטה 5%

3 ביצים

5 כפות, 50 גרם סובין שיבולת שועל

1/2 שקית אבקת אפיה

אופן הכנה:

להכין 3 תבניות שקעים משומנות עם ספריי שמן. (אפשר 2 תבניות ולהכין בנגלות)

לחמם תנור ל190 מעלות

לחלוט כרובית / ברוקולי ל10 דקות במים רותחים ולהעביר למי קרח או מים קרים מאד.

להעביר את הכרובית /ברוקולי לתבנית תנור עם נייר אפיה משומן לרסס בספריי שמן, מעט מלח גס ופלפל

שחור טחון גס

לצלות 15 עד 20 דקות.

להוציא מהתנור ולחתוך לחתיכות גדולות.

לאדות עם שמן זית פרסה ובצל קצוצים עם התבלינים עד הזהבה, להוריד מהאש ולצנן מספר דקות

בקערה גדולה לערבב את הפרסה הבצלים, עירית קצוצה, כרובית /ברוקולי צלויים.

להוסיף גבינות וביצים, סובין שיבולת שועל ואבקת אפיה לעיסה ולערבב.

למלא כף גדושה בכל שקע בתבנית ולאפות ב190 מעלות עד שמזהיב.

