

מאפה שכבות ירקות שונים וגבינות עם קרמבל שיבולת שועל

את הקרמבל אפשר להכין גם מחצית כמות ולפזר רק בשכבה העליונה בכך יחסכו קלוריות במנה. אני חושבת שהמרקמים השונים שהוא מייצר, (בשכבה הפנימית בצקית יותר ואילו העליונה קראנצ'ית) נותנים דגש לכל אחת מהשכבות.

מתכון לתבנית מלבנית המכילה 6-8 מנות

ערכים תזונתיים למנה: כ 127 קלוריות ו 9.8 גרם חלבון

רכיבים

2 סלקים מקולפים פרוסים לעיגולים דקים

3 זוקיני עם קליפתם פרוסים לרצועות

1 חציל פרוס לעיגולים

שמן זית בבקבוק התזה

גבעולי תימין /רוזמרין

5 שיני שום

250 גרם גבינת ריקוטה 5%

1 גביע, 200 גרם יוגורט 3% שומן

100 גרם צפתית קשה 5% מגורדת

6 כפות שיבולת שועל (אני אוהבת את המלאה אבל אפשר גם רגילה)

1 חלבון ביצה

תבלינים: מלח גס, פלפל גרוס, מעט אורגנו יבש או בזיליקום קצוץ למי שאוהב, מלח שום או אבקת שום

אופן ההכנה

מחממים תנור ל200 מעלות

הכנת הירקות

בתבנית תנור גדולות עם נייר אפיה משומן, מסדרים ירקות ומשמנים בשמן זית מבקבוק התזה, מתבלים את הירקות במלח גס ופלפל טחון גס.

מניחים בתבנית 2-3 גבעולי תימין או רוזמרין ושיני שום, מכניסים לתנור ואופים לכ20 דקות עד ריכוך קל.

מורידים טמפרטורה ל 190 מעלות

קרמבל שיבולת שועל

בקערית מערבבים חלבון ביצה עם שיבולת שועל, מתבלים במעט מלח שום או אבקת שום ו חצי כפית מלח

מעבירים לתבנית עם נייר אפיה ומכניסים לתנור לקליית שיבולת השועל עד הזהבה

תערובת ריקוטה ויוגורט

מתבנית האפיה מוציאים את שיני השום וקוצצים דק

בקערה מערבבים את גבינת הריקוטה עם היוגורט, מוסיפים בזיליקום קצוץ /אורגנו יבש ושיני השום, מעט פלפל שחור גרוס

הרכבת המנה

בתבנית קרמית או פיירקס מלבנית או עגולה גדולה ומשומנת מסדרים שכבות

מניחים שכבת קישואים, מורחים מעל 1/3 מתערובת הגבינות, מפזרים מעל באופן אחיד מפורוי הקרמבל

חוזרים על השלבים עם שכבת הסלקים ושכבת החצילים מפזרים על השכבה העליונה עם הקרמבל גם את הגבינה הצפתית המגורדת.

אופים עד להשחמה כ 20 דקות

