

## פשטידת קישואים ובצלים שונים

בישול הקישואים בתבלינים עם חלב, מיצר תחושה של אכילת קציפה אוורירית. אפשר להכין עם קישואים בצבעים שונים (צהובים, זוקיני, רגילים) ולקבל מאפה צבעוני וטעים.

מתכון לפשטידה גדולה המכילה 8 מנות.

ערכים תזונתיים למנה: 145 קלוריות כ-9 גרם חלבון.

### רכיבים:

4 קישואים מכל סוג שרוצים עם קליפתם, שטופים וחתוכים לקוביות גדולות

2 בצלים לבן וסגול קצוצים

1 כפית חמאה

2 כפיות שמן זית

1 כוס 200 מ"ל חלב 3%

150 גרם גבינת קוטג' 3-5%

150 גרם גבינת טבורג או טוב טעם

150 גרם גבינת פטה חתוכה לקוביות

4 ביצים

תבלינים: 1 כפית מחוקה מכל אחד: פלפל שחור, אגוז מוסקט, טרגון יבש (אפשר לוותר אם לא אוהבים)

3 כפות סובין שיבולת שועל / 3 כפות שיבולת שועל דקה / 2 כפות קמח כוסמין מלא

1 כף אבקת אפיה

### אופן ההכנה:

לסיר מוזגים כוס חלב מוסיפים קישואים ומחצית מהתבלינים

מבשלים על אש נמוכה עד שהחלב מתחיל להצטמצם תוך ערבוב והקישואים מתרככים מעט (לא רכים מדי)

מחממים חמאה ושמן זית במחבת, מוסיפים בצלים ומאדים תוך הוספת שאר התבלינים.

מאדים עד שהבצלים מעט מתרככים ומקבלים גוון שקוף זהוב

מחממים תנור ל-190 מעלות.

מכניסים תבנית עגולה גדולה, או מלבנית גדולה משומנת

בקערה מערבבים גבינות עם ביצים ומוסיפים בצלים מאוידים, קישואים מהסיר ו-3-4 כפות מהחלב שבסיר ומערבבים מעט.

מוסיפים את סובין שיבולת השועל או קמח דגנים מלא אחר לבחירתכם, אבקת אפיה ומערבבים.

מכניסים לתנור ל-35 עד 40 דקות.

