

מאפה פלפלים קלויים וגבינות

הפלפלים ירקות עשירים במינרלים ויטמינים מסיסי שומן, סיבים תזונתיים רבים. הפלפלים הצהובים הכתומים והאדומים, מכילים בטא קרוטן שהוא פרו ויטמין A המגיע מהצומח, ויטמין מסיסי שומן, הם מכילים סיבים תזונתיים, פיגמנטים צמחיים מסיסי שומן המשמשים תפקיד חשוב בפעילות נוגדת חמצון. הירוקים מכילים כלורופיל – פיגמנט האחראי לפוטוסינתזה בצמחים ואנטי אוקסידנט. זמינות הביולוגית שלהם עולה בשילובם עם שומן בריא, וויטמין C

הצעת הגשה: שילוב של סלט ירקות, עם שמן זית ולימון סחוט כדי להגביר את הזמינות הביולוגית של הרכיבים התזונתיים.

אפשר לקלות את הפלפלים על באש גלויה, בתנור או לקנות פלפלים אדומים קלויים המשומרים בצנצנות זכוכית בכל חנות.

המתכון מכיל 6 מנות.

ערכים תזונתיים למנה: כ 194 קלוריות ו 12 גרם חלבון

רכיבים

ספריי שמן לשימון התבנית

6 פלפלים אדומים ו/או כתומים ו/או צהובים שטופים

4 ביצים

200 גרם גבינה בולגרית 5% שומן

200 גרם גבינת טבורג או טוב טעם 5% שומן

3 כפות, 40 גרם גבינה צפתית קשה 5% מגורדת או גבינה צהובה 9% מגורדת

1 כף שמן זית

1/2 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

מחממים תנור ל220 מעלות

שהתנור חם, מכניסים את הפלפלים והופכים מדי פעם עד שקליפתם מתחילה להשחיר.

מוציאים מהתנור ומנמיכים את הטמפרטורה ל190 מעלות.

מעבירים לסיר מכוסה ומחכים כרבע שעה. האדים יקלו על קילוף הפלפלים.

מקלפים את הפלפלים ויוצרים חתך לאורך, מניחים על משטח עבודה את הפלפלים ומרוקנים בזירות את ליבת הגרעינים. הפלפלים מרוקנים ופתוחים למילוי אך שלמים.

מנמיכים את טמפרטורת התנור ל190 מעלות

משמנים תבנית קרמיקה או פיירקס

בקערה מערבבים את שאר הרכיבים למלית אחידה, למעט שמן הזית.

ממלאים מהמלית כ2 כפות למחצית מהפלפל, מכסים במחצית השנייה ומעבירים לתבנית המשומנת.

לחזור על הפעולה עם שאר הפלפלים. במידה ונותרת מלית להניח בעזרת כף בין הפלפלים.

להבריש פלפלים מלמעלה עם זמן הזית ולאפות כ30 דקות.

