

לביבות עדשים בצלים וכרישה

עדשים הם קטניות. עדשים כתומים נמצאים בחנויות בצורתם הקלופה מועטים בחומצה הפיטית (הנמצאת בעיקר בקליפת הקטנית) הפוגעת בספיגת רכיבים תזונתיים. יחד עם זאת מומלץ להשרות במים קרים לזמן קצר של שעה עד שעתיים לפני השימוש ולשטוף היטב לסילוק נוסף של רכיבים מעכבים.

מתכון מתאים להכנת כ-40 לביבות. ערכים תזונתיים ליחידה: כ-13 קלוריות ו-0.9 גרם חלבון.

רכיבים:

1 כוס \ 160 גרם עדשים ירוקים או כתומים, מבושלים עד לריכוך מלא ומסוננים מנוזלים

1 כף שמן זית

תרסיס שמן או 2 כפיות שמן לשימון דפי אפיה.

1/2 גבעול פרסה קצוצה

1 בצל סגול קצוץ

תבלינים: כחצי כפית מכל אחד מהבאים: מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט, כמון טחון

3 כפות בצל ירוק קצוץ

4 כפות פטרוזיליה וכוסברה (לא חובה למי שלא אוהב) קצוצים

3 ביצים

5 כפות \ 50 גרם סובין שיבולת שועל

1/2 שקית אבקת אפיה



אופן הכנה

שוטפים היטב את העדשים הכתומים.

מחממים כף שמן זית ומאדים בצל סגול ופרסה עם תבלינים ומצננים מעט

מוסיפים את הבצלים לעדשים, מוסיפים בצל ירוק, ופטרוזיליה וכוסברה קצוצים, ביצים, סובין, אבקת אפיה ומאחדים לעיסה.

על נייר אפייה משומן להניח כף נדיבה מהתערובת במרחק של 5 ס"מ אחת מהשנייה.

לאפות ב-190 מעלות כ-20 דקות עד הזהבה.

טיפ להגשה: להגיש עם צזיקי – יוגורט מתובל בסגנון יווני או גבינה מתובלת, או ריקוטה למריחה

