

תבשיל עגבניות וכרובית ים-תיכוני



50 min: זמן

קל: קושי

(רכיבים ל-4 סועדים)

For this recipe we used:

מצרכים

- 750g 400g אקוביות עגבניות במיץ 3
- ק"ג בשר בקר רזה טחון 0.5
- (!כוס שבבי שקדים קלויים לקישוט (לא חובה 1/4
- כפיות אגוז מוסקט טחון 1.5
- כפיות (בחלוקה לפי המתכון) אבקת שום 1.5
- כפיות (בחלוקה לפי המתכון) פלפל אנגלי טחון 1.5
- בצל קצוץ דק 1
- כוס מים 1
- כפית כמון 1
- (כפות פטרוזיליה טרייה קצוצה (לקישוט 3
- גזרים קצוצים 2
- מלח לפי הטעם
- פרחי כרובית קפואים, מופשרים 680 גרם
- שמן זית כתית מעולה - לפי הטעם



הכנה

תבשיל עגבניות וכרובית הוא מאכל בריא וטעים. להלן אופן ההכנה: מחממים תנור ל-180 מעלות.

מחממים 2 כפות שמן זית כתית מעולה בתבנית גדולה המתאימה גם לתנור, או בסיר שטוח/אלפס, על להבה בינונית, עד שרוחש. מוסיפים בצל וגזר קצוצים. מגבירים את החום לבינוני-גבוה ומבשלים במשך 5 דקות, תוך כדי בחישה.

כעת, מוסיפים את הבשר הטחון, כפית פלפל אנגלי, 1 כפית אבקת שום, אגוז מוסקט ומלח. מבשלים למשך 8 דקות נוספות תוך בחישה מתמדת עד שהבשר משחים ומבושל היטב. כעת, מוסיפים פרחי כרובית ומתבלים בשארית הפלפל האנגלי, אבקת השום והכמון. מוסיפים עוד קורט מלח ומערבבים היטב.

ומים. מבשלים על להבה בינונית-גבוהה למשך 10 דקות נוספות. מכסים את האלפס במכסה (או את התבנית בנייר פומ) מוסיפים עגבניות קצוצות. כסף) ומעבירים לתנור שחיממו מראש. אופים בחום 180 מעלות למשך כ-20 דקות.

מוציאים מהתנור ומקשטים בפטרוזיליה ושקדים קלויים. מגישים חם עם לחם כפרי, אורז או קינואה! בתיאבון.

הערה: אם תבחרו להשתמש בפרחי כרובית טריים, כדאי לבשלם במים רותחים לפני הכנת המתכון.

- *The Mediterranean Dish*