

קרום דלורית ועגבניות



20 min: זמן
קל: רמת קושי

(4 ספלים) רכיבים

• Condiment

- 750 גרם עגבניות מרוסקות דק ומסוננות 700
- 1/2 מלח
- ספל יוגורט בסגנון יוני 1/2
- 1/4 כפית אגוז מוסקט
- 1/4 כפית פטרוזיליה מיובשת
- (כפות שמרים תזונתיים) שמרי בירה 1.5
- 1 כפית כמון
- 1 ספל מרק ירקות צח
- 2 שיני שום

• ירקות

- 2 ספלים דלורית מבושלת

For this recipe we used:



הכנה

המתכון הקל הזה של קרם דלורית ועגבניות בריא להפליא. הוא מכיל מעט קלוריות ושומן, אבל כולל תגבורת לחלבונים

אופן ההכנה

1. בתוך ממחה (בלנדר) גדול שמים את הדלורית, העגבניות, המרק הצח ושיני השום. טוחנים עד שהתוצאה חלקה ואחידה.
2. מעבירים את התערובת לסיר בינוני ומחממים לחום בינוני נמוך.
3. מוסיפים את השמרים התזונתיים, הכמון, המלח, אגוז המוסקט והפטרזיליה לסיר, ומבשלים על אש קטנה במשך דקה או שתיים, כדי למזג את הטעמים.
4. לאחר מכן מוסיפים את היוגורט בהדרגה, ובוחשים עד שהוא מתפזר באופן שווה והצבע נעשה אחיד.
5. מגישים חם. אפשר להוסיף יוגורט אם רוצים.

הערות

לבישול הדלורית אפשר לצלות אותה בתנור במשך 45 עד 60 דקות או במיקרוגל בתוך סיר מים במשך 5 דקות תוספות אפשריות אחרות: זרעוני דלעת קלויים ותוספת פטרזיליה

- *Colleen Christensen of No Food Rules*