

מאפה "בשר" (מיטלואף) צמחוני



מנה מפנקת לתפריט צמחוני.

רכיבים

- 1 קישוא, חתוך לקוביות
- 2 פלפלים אדומים גדולים, ללא גרעינים וחתוכים לרבעים
- 1 פלפל צהוב, ללא גרעינים וחתוך לרבעים
- 5 שיני שום קטנות, קלופות
- 30 מ"ל שמן זית כתית מעולה
- 450 גרם פטריות שמפיניון, פרוסות
- 180 מ"ל (כוס) קטשופ
- 60 מ"ל (כוס) חומץ בלסמי לבן, או חומץ אחר אהוב
- 40 גרם (כוס) שמרי בירה
- 50 גרם (כוס) קמח שיבולת שועל
- 20 גרם (כוס) פתיתי שיבולת שועל
- 1 ביצה גדולה
- 3 כפות פטרוזיליה טרייה, קצוצה
- 1 כף טימין טרי
- 2 כפיות מלח, לא חובה
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

הוראות הכנה

1. סוגרים את המכסה ופותחים את פקק המכסה.
2. בוחרים מהירות משתנה 3.
3. מפעילים את הבלנדר, מכניסים את קוביות הקישואים אחת אחת דרך הפתח הקטן. אפשר להשתמש במוט הדחיסה כדי לכוון אותן ללהבים. מוציאים את הקישואים ומניחים בקערה נפרדת.
4. חוזרים על אותו התהליך עם הפלפלים והשום.
5. מחממים מחבת גדולה על להבה בינונית 🔥 גבוהה, מוסיפים שמן זית ומחממים. מוסיפים את הפטריות ומבשלים עד שהן רכות וכל הנוזלים מתאדים.
6. מוסיפים לפטריות את הפלפל, הקישוא, הטימין והשום. מבשלים עד שכל הנוזלים מתאדים.
7. מוסיפים את החומץ הבלסמי ומצמצמים אותו לחצי מהנפח.
8. מוסיפים לתערובת קטשופ, שיבולת שועל, קמח שיבולת שועל, שמרים ופטרוזיליה ומערבבים. מוציאים מהמחבת וממתינים 15 דקות לצינון.
9. מוסיפים את הביצה ומערבבים.
10. יוצקים את התערובת לתבנית בגודל 20 ס"מ על 10 ס"מ מרופדת בנייר אפייה.
11. מכניסים את התבנית לתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות ואופים למשך 45 דקות.
12. מניחים להתקרר למשך שעה, פורסים ל- 10 פרוסות.
13. להגשה, מרפדים תבנית בנייר אפייה ומניחים את הפרוסות על התבנית. אופים ב- 180 מעלות במשך 10 דקות, מגישים מיד.

המלצת השף

לתפריט טבעוני, ניתן להכין בלי הביצה או להשתמש בתחליף ביצים.