

סירות קישואים ממולאות בבשר וצנוברות

מה בפנים?

- 8 קישואים בגודל בינוני
- $\frac{1}{2}$ ק"ג בשר
- $\frac{1}{2}$ כפית שום כתוש "דורות" (הכי פחות פחמימות)
- $\frac{1}{2}$ בצל בינוני מגורד
- 50 גרם צנוברים
- $\frac{1}{2}$ כוס ציר עצמות (אם אין אז $\frac{1}{2}$ כוס מים)
- 2 כפות רוטב עגבניות דל-פחמימה
- 1 כפית מלח
- מעט כמון (לא חובה)
- מעט פטרוזיליה לקישוט (לא חובה)
- $\frac{1}{2}$ שמן זית (למריחת תבנית ולטיגון הבשר ולזילוף על הבשר)
- מלח
- פלפל

איך מכינים?

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. שוטפים את הקישואים, מייבשים, מורידים קצוות וחוצים לאורך
3. מרוקנים באמצעות כפית קטנה שישארו שוליים בשרניין
4. משמנים בשמן זית תבנית פיירקס מרובעת שתכיל את הקישואים
5. מניחים אותם אחד ליד השני בצפיפות
6. מכינים את המלית: מטגנים קלות את השום, הבצל והצנוברים בשמן זית
7. מטגנים הבשר עד שמכוסה מכל צדדיו
8. מוזגים את ציר הבשר ורוטב העגבניות ומבשלים כ-5 דקות בלבד
9. מתבלים וממליחים
10. ממלאים את הקישואים בתבנית ומזלפים מעל שמן זית בנדיבות
11. מכסים בנייר אפיה ומעל מכסים בנייר כסף ואופים כחצי שעה.
12. לפני ההגשה מסירים את הנירות ואופים עוד 5 דקות להשחמה.

∞ הפעילו את הדימיון והטעם והוסיפו תבלינים דלי פחמימה.

KETO.

by  EASTAT

