



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

1/3 כוס טחינה גולמית

1 צרור פטרוזיליה קצוצה (ללא גבעולים)

1 צרור נענע קצוצה (ללא גבעולים)

40 גרם פיסטוק קלוי קצוץ

20 גרם צנוברים

2 כפות עמבה

1 עגבניה מגורדת

3 שיני שום קצוצות

2 קורט פלפל שחור גרוס

קרב צמחוני עשיר בטעמים מיוחדים - SENSATIONAL MINCE טבעול. מתאים לצלייה על המנגל או על המחבת בבית. מתכון טבעוני

הוראות הכנה

1. להכנת הקרב

מערבבים יחד את כל המרכיבים בקערה.

2.

יוצרים צורות של קרב מאורך או עגול, לפי העדפה.

3.

מחממים מנגל וצולים 3-4 דקות מכל צד או מחממים מעט שמן במחבת טפלון וצולים 2-3 דקות מכל צד.

4. הצעה טעימה

מגישים לצד טחינה או יוגורט.

המתכון של שף מורן לידור

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL