



Плескавици од морков, кумин и бел грав

За подготовка на вегетаријански плескавици најверојатно има повеќе рецепти отколку за плескавици со месо. Еве една комбинација од вкусови која можете да ја пробате. Состојките се многу, многу евтини и сигурно речиси сите ги имате дома во секое време. Тогаш што чекате?



Вид на оброк: **Ручек**
Комплексност: **Средно**
Број на лица: **2 лица**
Време на подготовка: **30 – 60 минути**

Состојки:

- 1 голем морков
- 1 црвен кромид
- Полна рака магдонос
- 1 супена лажица ким
- 400 грама варен бел грав
- 1 супена лажица брашно

Ќе ви треба и:

- Сол, бибер и маслиново масло

Чекор 1

Гравот сварете го претходно (ако не употребувате варен грав од конзерва).

Ние го користиме Експрес лонецот со кој времето на готвење го намалуваме од повеќе од 2 часа на само 40 минути, на најниска температура.

Чекор 2

Излупете ги морковот и кромидот и исечкајте ги.

Додадете крупно сечкан магдонос, ким, сол и бибер.

Чекор 3

Прожжете ги овие состојки (без гравот) 10 минути додека да омекнат. Потоа додадете го сварениот грав и пржете уште 5 минути.

Чекор 4

Подготвената смеса ставете ја во подлабок сад, додадете малку масло и брашно и со рацете или со дрвена лажица замесете тесто.

Тестото поделете го на два дела и од секој од нив направете топчиња, кои после ќе ги притиснете за да добијат форма на плескавици.



Чекор 5

Вака подготвените плескавици пржете ги во претходно загреано масло додека убаво да поруменат на двете страни.

Сега сте подготвени да ги послужите во земичка заедно со малку салата, компири и купечки сос за скара!

Совет

Обидете се белиот грав да го замените со црвен грав или пак со наут.

Убаво би било следниот пат да додадете и лут зачин или пак свеж коријандер, доколку можете да најдете.

Користени производи:



Експрес Лонец



Тава за пржење



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk