



Вегетаријанска плескавица со наут

Плескавиците се прават и од други состојки, не само од месо. Повеќето луѓе уживаат во плескавици од кртина, но конзумирањето премногу кртина може да биде штетно по здравјето. Затоа денес Ви претставуваме плескавица без месо која е полна со вкусови и може да го задоволи Вашиот апетит, но и Вашиот доктор! Овде како прилог сервираме крцкав пекарски компир.



Состојки:

- 400 грама варен наут
- 100 грама презла
- половина главица црвен кромид
- 1 морков
- 1 супена лажица кумин
- 1 чешне лук
- 40 милилитри маслиново масло
- 1 јајце
- 4 компири
- 1 домат
- листови зелена салата
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Ако треба да го оставите наутот да кисне во вода и да го сварите, тоа направете го пред да почнете, а во некои продавници можете да купите и конзервиран варен наут.

Земете голем длабок сад и во него ставете ги сите состојки за плескавицата.

Изрендајте половина главица црвен кромид и еден морков во смесата. Земете блендер и блендирајте ја смесата додека наутот убаво да се распространи низ целата смеса.

Измешајте со лажица и уверете се дека ја имате потребната текстура. Ако не сте задоволни со смесата можете да додадете уште малку презла, но овој рецепт дава рамномерна застапеност на состојките.

Зачинете со сол и бибер по вкус.

Чекор 2

Почнете да ги обликувате плескавиците со раце. Од овој рецепт би требало да Ви излезат вкупно 4 плескавици, кои потоа ќе ги ставите на површина намачкана со масло.

Чекор 3

Земете голема Делимано Тава за пржење, во неа загрејте масло и потоа ставете ги плескавиците.

Пржете ги по неколку минути од двете страни, а потоа повремено вртете ги додека да добиете еднаква златна боја.



Чекор 4

За да го направите пекарскиот компир, едноставно исчистете 4 компири со средна големина и исечете ги по должина или по широчина на осум парчиња.

Ставете ги во тавата за пица, зачинете ги со сол и прелијте го со маслиново масло, а потоа печете ги на температура од 180 степени 20 минути. или додека да станат крцкави.

Чекор 5

Сервирајте на чинија во земичка, ставете листови зелена салата, па плескавицата од наут, кришка домат и поклопете ја земичката. Пекарскиот компир сервирајте го отстрана.

Совет

Можеби ќе сакате да ставите и различни додатоци како прилог на овој рецепт. Ние пробавме со мајонез или доматен кечап, но и ајварот или лутеницата одлично одговараат. Компирот можете да го зачините со сладок или со лут црвен пипер!

Користени производи:



Тава за пржење



Сет тави за пица

delimano®

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