



רכיבים:

למילוי:

1 כרובית בגודל קטן - בינוני

1 בצל בינוני, קצוץ דק

½ שורש ג'ינג'ר, קצוץ

½ כפית שום כתוש

2 כפיות עלי כוסברה קצוצים, בלי הגבעולים

1 כפית גדושה של אבקת כוסברה

¼ כפית כורכום

¼ כפית כמון טחון

½ כפית טימין

מעט אגוז מוסקט

צ'ילי אדום או ירוק נקי מגרעינים וקצוץ דק/ או ¼ כפית צ'ילי/ או ½ כפית פפריקה חריפה

¼ כפית מלח

¼ כפית גראם מסאלה

לבצק:

1 כוס קמח מלא (או ½ כוס קמח מלא ו-½ כוס קמח רגיל)

3/1 כוס מים

**אופן ההכנה:**

למילוי:

1. לפרק הכרובית לפרחים ולהניח בקערה עמוקה. להרתיח חצי ליטר מים, לשפוך את המים הרותחים על הכרובית, להמתין 10 דקות, ולהוציא את הכרובית למסננת. למעוך את הכרובית לפירה. לשפוך נוזלים במידה ויש, שהמחית תהיה יבשה.

2. לטגן הבצל הקצוץ עד להשחמה ולהוסיף לכרובית. להוסיף:  $\frac{1}{2}$  כפית שורש ג'ינג'ר קצוץ,  $\frac{1}{2}$  כפית שום קצוץ/כתוש, 2 כפיות עלי כוסברה קצוצים (בל' הגבעולים), כפית גדושה אבקת כוזברה,  $\frac{1}{4}$  כפית כורכום,  $\frac{1}{4}$  כפית כמון טחון,  $\frac{1}{2}$  כפית טימין טחון, מעט אגוז מוסקט טחון, פלפל צ'ילי אדום/ירוק נקי מהגרעינים וקצוץ דק או  $\frac{1}{4}$  כפית אבקת צ'ילי או  $\frac{1}{2}$  כפית פפריקה חריפה, רבע כפית מלח,  $\frac{1}{4}$  כפית גאראם מסלה. לערבב הכל.

לבצק:

1. כוס קמח מלא (או חצי כוס קמח מלא וחצי כוס קמח רגיל)  $\frac{1}{3}$  כוס מים ללוש לפחות 5 דקות, אם דביק - להוסיף קמח, אם קשה מדי להוסיף מים להברישי בשמן לכסות לרבע שעה לחלק לארבעה חלקים, ללוש כדור מכל חלק לכסות לעוד רבע שעה.

לגובי פרנתה:

לקמח את משטח העבודה, לקחת אחד הכדורים ולרדד לעלה דק (מהמרכז החוצה) להניח מהתערובת במרכז, לקפל ולסגור קצוות למעוך ולרדד פעם נוספת על משטח מקומח (לגודל של פיתה גדולה) - לשים לב לא "לפצוע" את הפרנתה לחמם מחבת כבדה בלי שמן להניח על המחבת, אחרי 4 דקות להפוך, אפשר לגלגל על הצד להניח מכוסה בצד ולעבור לכדור הבא. לפני ההגשה - לשמן את המחבת ולחמם כל פראנתה.