

12 מנות, 100 קלוריות למנה.

רכיבים:

2 כפות שמן זית

2 בצלים קצוצים

1 קופסא קטנה של פטריות פרוסות

200 גר' בשר הודו טחון

פלפל שחור, מלח

פלפל אדום חריף

2 ביצים

3 כפות קמח

כף פרורי לחם

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצלים הקצוצים בשמן.
2. מוסיפים את הפטריות ומערבבים, מוסיפים את הבשר הטחון ומפוררים.
3. מתבלנים במלח, פלפל שחור ומעט פלפל אדום חריף ומקררים.
4. מוסיפים את הביצים והקמח ויוצקים לתבנית מצופה בנייר אפיה שעליה פיזרנו את פרורי הלחם.
5. אופים בחום בינוני כ- 45 דקות.