

לשומרי משקל: ניתן לאכול חצי פשטידה לא.ערב + פחמימה + ירקות

רכיבים:

8 קישואים גדולים

2 ביצים

1 כף קורנפלור

מלח ופלפל לפי הטעם

קורט אגוז מוסקט

חופן פטרוזיליה

חופן שמיר

מעט אבקת מרק עוף

אופן ההכנה:

1. לגרד את הקישואים בפומפיה גסה, לסחוט את הנוזלים שהצטברו.

2. להוסיף את הביצים, הקורנפלור והתבלינים.

3. לשמן תבנית פיירקס מלבנית במברשת שמן.

4. לאפות בחום בינוני עד להשחמה.

