

מאפינס פרגיות

מבוסס על מתכון של קיצי ועבר מספר שינויים

(מקווה שלקיצי לא אכפת)

שייך לקטגוריית הפינגרס פוד



מצרכים



חבילה ירקות להקפצה סנפרוסט, 4 כפות קמח תופח, 4 כפות קמח רגיל, 4 ביצים, 4 פרגיות (ירך ללא עצם), 4 כפות מיונז. כף אבקת מרק, בצל אחד קצוץ קוביות, בצק עלים (לא בתמונה)

בנוסף...



תבנית מאפינס מסיליקון או חד פעמי



ההכנה:

מטגנים את הבצל להזהבה

חותכים את הפרגיות לקוביות 1 ס"מ

מוסיפים את הפרגיות ומקפצים קלות

אפשר לתבל בתבלינים שאוהבים. אני הוספתי
טריאקי.

מוציאים ומקררים

מכניסים את כל המרכיבים לקערה ומערבבים היטב



**לוקחים את העיסה שהתקבלה ומניחים אתה בשקעי התבנית
מניחים בתנור ל40 דקות 180 מעות או עד לקבלת צבע יפה**



מוציאים את המאפינס ומקררים

חורצים בבצק עלים צורה שאוהבים

ומניחים על המאפינס בצד הרחב (הלא יפה)

מושחים ביצה טרופה ומחזירים לתנור לעוד מספק דקות להשחמת הבצק





קשטו לפי הטעם, הניחו במנג'ט לעוגות והגישו לאורחים



www.MeirCookBook.net עוד מתכונים ב
meircookbook@gmail.com