

ספלי ירקות / מנה ראשונה

(מתוך מרזה לצמא)

מתכון מיוחד ופשוט למנה ראשונה לכל אירוע וחג, שמחליף את הבורקס ומתעלה עליו בהרבה.

החומרים:

כוס קמח

1/3 כוס מים רותחים

1/4 כוס שמן

קורט מלח

אופן ההכנה:

מכניסים את כל החומרים לקערה ולשים בעזרת כף לבצק אחיד ונוח.
לוקחים חתיכה קטנה מהבצק שוטחים על צלחת לעיגול, ועוטפים תבניות מאפינס מבחוץ.
מחממים תנור על 180° ומכניסים את התבנית המלאה.
אופים למשך כ-20 דק' עד שהספלים מקבלים צבע שחום.
מוציאים ולאחר כמה דקות משחררים את הספלים מהתבנית.
שומרים בקופסא אטומה.
ניתן למלא בנתחי עוף עם רוטב פטריות, או בירקות מוקפצים.

טיפים:

להכין כמות כפולה לפחות.
ניתן לשטוח את הבצק ולמלא בתפו"א ולאפות כמו בורקס.

