



מתכון

פשטידת תרד לצד טחינה ירוקה וירקות



0דק'

סה"כ זמן הכנה

פשטידת תרד לצד טחינה ירוקה וירקות

מצרכים:

500 גרם תרד טרי, חצי כוס קמח, 2 ביצים, 2 כפות גדושות קוטג' או גבינה לבנה, חצי כפית אבקת אפיה, 300 ג' גבינת צהובה מגורדת ובצל קצוץ דק.

מבחר ירקות

טחינה ירוקה:

כוס טחינה גולמית

1 כוס מים קרים

1/4 כוס מיץ לימון

2 שיני שום

צרור פטרוזיליה

צרור כוסברה

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד השחמה. חותכים את עלי התרד ומוסיפים אותם למחבת לטיגון. מורידים מהאש ומצננים. מערבבים את הבצל והתרד עם שאר הרכיבים ויוצקים לתבנית משומנת. מכניסים לתנור שחומם מראש ב 180 מעלות לכ- 40 דקות או עד השחמה.

טחינה ירוקה : טוחנים במעבד מזון את כל המצרכים. אם התערובת

סמיכה מדי מוסיפים מעט מים.

מגישים לצד טחינה וירקות חתוכים לגודל המתאים להתמודדות

התינוק.

התרד עשיר בברזל, סידן וויטמינים רבים כמו ויטמין K וחומצה פולית.
כדי להגביר את ספיגת הברזל שלבו ירקות חתוכים או סלט ירקות מתובל
בלימון המכיל ויטמין C שמסייע בספיגת ברזל שמקורו ממזון מהצומח.