



מתכון

פאי רועים וסלט סלק

אופן ההכנה

1

פאי רועים וסלט סלק

מצרכים:

חצי ק"ג בשר טחון, 4 תפ"א, , בצל, כורכום, כמון, 3 סלקים, שמן זית, שום, כמון.

אופן ההכנה:

לפאי: מבשלים את התפ"א עד שיתרככו. מטגנים בצל ומוסיפים את הבשר עד שמתבשל לחלוטין ומשנה צבע. מוסיפים את התבלינים. משטחים את הבשר בתבנית. מתפו"א הרכים מכינים פירה ומניחים כשכבה מעל שכבת הבשר. מכניסים לתנור שחומם ל 180 מעלות לחצי שעה.

לסלט הסלק: מבשלים את הסלק עד התרככות. מרסקים על פומפיה גסה או חותכים לקוביות קטנות. מתבלים בשום קצוץ, שמן זית ומעט כמון.

הסלק עשיר בפיגמנטים סגולים (בטאנין) להם מייחסים יתרונות בריאותיים רבים. הקפידו על תפריט המכיל פירות וירקות ב-5 צבעים.