

פשטידת קישואים

רכיבים:

5 קישואים.

2 בצלים.

1 כוס שמן זית עד 0.5% חומציות.

1 ביצה אורגנית.

1/2 כוס קמח כוסמין מלא.

1/2 כוס קמח חמוס.

מלח ופלפל.

אופן ההכנה:

מגרדים את הקישואים וקוצצים את הבצל. כדי להוציא את המים אני בד"כ שמה את הקישואים והבצל הקצוצים במסננת ומפזרת מלח מעל, מחכה איזה חצי שעה, שעה שהמים יצאו.

מערבבת את כל הרכיבים יחד מתבלת לפי הטעם עם מלח ופלפל (עם המלח יש להיזהר בגלל המלח שפיזרנו להוצאת המים).

שמים בתבנית ואופים את הפשטידה עד שמשחימה מעט.