



פשטידת קישוא וגזר

8 מנות – כל מנה 80 קלוריות

מרכיבים:

- 3 קישואים מגורדים דק
- 2 גזרים מגורדים דק
- 1 כרישה
- כף קמח מלא/ שיבולת שועל
- ביצה
- 1 גביע קוטג' או כל גבינה אחרת עד 5%
- מלח, פלפל
- כמון – מי שאוהב
- 1/4 חבילת שמיר

אופן ההכנה:

- חותכים את החלק הלבן של הכרישה לעיגולים ומטגנים אותם עם כפית שמן עד שנהיים שקופים
- מערבבים את כל החומרים בקערה ומתבלים
- משמנים את התבנית ואופים בחום של 180 מעלות ל-45 דקות