סדנה־לי

קישואים ממולאים בבשר ואורז ברוטב עגבניות

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
8 קישואים, 4 מנות	**35 דקות**	**שעה**	**שעה ו־45 דקות**

ציוד: מרוקן ירקות וסיר רחב

מצרכים

- ☐ 8 קישואים בינוניים
- ☐ 300 גרם בקר טחון
- ☐ 100 גרם אורז שטוף
- ☐ בצל קטן קצוץ דק
- ☐ 2 כפות פטרוזיליה
- ☐ 500 גרם עגבניות מרוסקות
- ☐ 500 מ״ל מים
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ כפית פפריקה
- ☐ כפית מלח מחולקת
- ☐ רבע כפית פלפל

אופן ההכנה

1. מסירים את קצות הקישואים ומרוקנים בעדינות, תוך השארת דופן של כחצי ס״מ ותחתית סגורה.
2. מערבבים בשר, אורז, בצל, פטרוזיליה, חצי כפית מלח ופלפל. ממלאים כל קישוא עד כשלושה רבעים מגובהו, בלי לדחוס.
3. בסיר רחב מערבבים עגבניות, מים, שמן, פפריקה ויתרת מלח. מסדרים את הקישואים כך שהרוטב מגיע לפחות למחצית גובהם.
4. מביאים לבעבוע, מכסים ומבשלים על אש קטנה 50–60 דקות. במהלך הבישול מרטיבים את החלק העליון ברוטב ומוסיפים מעט מים חמים אם צריך.
5. בודקים קישוא אחד: הירק רך, האורז מבושל והמלית מגיעה ל־74 מעלות. משהים 10 דקות לפני ההגשה.