



רכיבים:

1 כרוב בינוני

1 כוס אורז עגול שטוף היטב

6 עגבניות מנוקות מהפנים לצורך מילוי (לשמור על המיץ והתוכן)

15 פלפלים אדומים וירוקים מנוקים מהפנים (לצורך מילוי)

6 תפוחי אדמה גדולים חתוכים לאורכם ואח"כ לרבעים

6 גזרים חתוכים לרבעים

1 חתיכה בשר שריר של כ-150 גר' חצויה לשני חלקים מחוברים

שמן לטיגון

2 ק"ג בשר כתף טחון

2 ק"ג בצל קצוץ

2 ביצים

מלח

חופן זרעי כמון

חופן פלפל שחור

מעט פלפל אדום חריף גרוס

1 בצל חתוך לרצועות

אופן ההכנה:

1. מניחים את הכרוב בסיר עם מים ומרתיחים עד שהעלים מתרככים.

2. בקערה גדולה לערבב את הבשר הטחון, הבצל, אורז, 2 כפות זרעי כמון, 2 כפות פלפל שחור, וכפית של פלפל אדום לתערובת אחידה, להוסיף 2 ביצים ולערבב שוב. להוסיף לתערובת בערך בין $\frac{1}{4}$ ל- $\frac{1}{2}$ כוס שמן רגיל.

3. להרתיח את הפלפלים הנקיים במים שהרתחנו את הכרוב (משך ריכוך הפלפלים כ-6-7 דקות).

4. למלא את הירקות בתערובת הבשר, מהבשר שנותר להכין כדורים בגודל של כדור טניס.

5. בסיר גדול לשים שמן (1 ס"מ), לטגן את חתיכת הבשר, להוסיף רצועות של בצל ולטגן. להוסיף את מיץ העגבניות ואת התוכן ששמרנו.

6. לסדר בתחתית הסיר את תפוחי האדמה והגזרים, ומעל להניח את הממולאים (פלפלים, מעליהם כרוב מעליהם עגבניות ממולאות ומעל כדורי בשר).

7. לפזר מעל חופן מלח וזרעי כמון , לשפוך מעל כוס מים ולבשל עד שמוכן.