רכיבים:

6 - 7 נתחי פרגיות

לתערובת האורז:

3 כוסות אורז מבושל חופן עלי סלרי, קצוצים דק 1 עגבניה, קצוצה דק 1 שן שום, מגורדת 1 כף מיץ לימון
1 בצל, מגורד דק

1 גזר, מגורד דק

מלח לפי הטעם

מעט פלפל שחור

כף פפריקה

רוטב לפרגיות:

כף פפריקה מתוקה 2 שיני שום, קצוצות דק ½ כוס שמן מלח

אופן ההכנה:

1. בסיר קטן מערבבים היטב את כל רכיבי האורז.
2. לוקחים נתח פרגית ובעזרת פטיש שניצלים דופקים אותה היטב.
3. מניחים חופן של תערובת האורז לבמרכז נתח הפרגית ומגלגלים. 4. מסדרים בתבנית לאפייה את כל הפרגיות. יוצקים את הרוטב לפרגיות ומכסים בנייר כסף.
5. מחממים את תנור האפיה לחום גבוה של 200º.
6. מכניסים את התבנית לתנור ואופים את הפרגיות במשך שעה.

7. לאחר כשעה, מסירים את נייר הכסף וממשיכים באפיה, עד שגלילי הפרגיות משחימים.