

מתכון דיאטטי.

רכיבים:

2 כרשות גדולות או 4 קטנות חצויות לאורך ולחצאי עיגולים
1 כפית שמן קנולה 2 - 3 נתחי דלעת, חתוכות לקוביות 5 גזרים קלופים, פרוסים אלכסונית 5 קישואים, פרוסים
מעט חתיכות סלרי חתוך (העלים)
מלח,פלפל

אופן ההכנה:

1. מחממים את כפית השמן בסיר, מכניסים את חתיכות הכרשה ומאדים. מוסיפים את הדלעת והגזר, בסוף את הקישואים והסלרי.
2. מתבלים במלח ופלפל בלבד, מבשלים בסיר סגור עד לריכוך (חשוב לשים לב שלא לרכך יתר על המידה).
הערה: לתבשיל זה לא מוסיפים בכלל מים, הירקות מפרישים המון נוזלים.