**[פשטידת כרישה ומנגולד](http://www.be-light.co.il/leek-and-chard-pie/)**

**מרכיבים:**

1 כרובית

1 חבילת מנגולד

1 ק"ג כרישה (החלק הלבן בעיקר)

2\1 חבילת בולגרית מעודנת 5%

2\1 שקית פרמג'ן מגורדת

2 יוגורטים 1.5% שומן

3 ביצים

3 כפות גדושות קמח תופח

1 כפית טימין טרי

1 כפית פפריקה מתוקה

1 כפית תערובת טוסקנה (או חצי כפית מלח)

1 כפית שום גבישי

1 כפית פלפל צ'ילי גרוס

1 כפית אורגנו יבש

**לקישוט:**

3 כפות פירורי לחם

זרעי חמניה קלופים

שמן זית

**הכנה:**

לבשל את הכרובית במים רותחים עד לריכוך

לחמם תנור ל 230 מעלות

לקצוץ את החלק הלבן של הכרישה לטבעות

להעביר למסננת ולשטוף היטב להסרת החול

להפריד בין החלק הלבן והירוק של המנגולד

לקצוץ את המנגולד

לחמם במחבת רחבה ועמוקה 2 כפות שמן זית ולהוסיף את עלי הטימין לשמן

להוסיף את הכרישה והחלק הלבן של המנגולד למחבת

לטגן כ 10 דקות עם כחצי כוס מים עד לריכוך מלא

להוסיף את החלק הירוק של המנגולד למחבת ולאדות מעט

להוסיף את התבלינים

לאחר שהכרובית מוכנה לסנן אותה ,להוסיפה לתערובת הירקות ולערבבה יחד עם הירוקים

**בקערה נפרדת:**

לגרד את הבולגרית

להוסיף את הביצים הגבינות והיוגורט

לערבב ליצירת בלילה אחידה

להוסיף את הגבינות והביצים לירקות ולערבב היטב

להעביר לתבנית חסינת חום ולשטח

לפזר פירורי לחם בשכבה אחידה

לפזר מלמעלה מעט זרעי חמניה

לזלף מעט שמן זית

לאפות כ 40-50 דקות עד שקיסם יוצא יבש ממרכז הפשטידה