



כרוב ממולא – סטודיו ארקדיה שף עזרא קדם

חומרים:

1 כרוב בלאדי גדול (ראש שטוח)

2-3 כוסות אורז עגול או יסמין

3-4 תפוחי אדמה גדולים

2 בצלים גדולים (לבן יבש)

1 חבילת פטרוזיליה גדולה

1 חבילת נענע גדולה

1 עגבנייה גדולה בשלה

2-3 לימונים גדולים סחוסים

שמן חמניות

שמן זית

מלח דק

פלפל שחור

פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

בסיר גדול מאוד ממלאים מים ומכניסים את הכרוב השלם (ניתן להפריד את העלים החיצוניים על מנת להקטין את שטח הכרוב – לשים לב שהעלים לא נקרעים ונשארים שלמים וגם אותם מרככים במים הרותחים)

מביאים לרתיחה עד כדי ריכוך העלים ועל מנת שנוכל ל"קלף" אותם בצורה שלמה – עלה עלה

(כ 15-20 דקות של בישול)

מסננים ונותנים לכרוב להתקרר

במקביל מכינים את המילוי :

כ 2-3 כוסות אורז לבן שטוף ומסונן

קוצצים בצל אחד לבן יבש

קוצצים את הפטרוזיליה הנענע והעגבנייה - קיצוץ דק ככל שניתן

מעבירים לקערה גדולה את האורז שסונן , את הפטרוזיליה הנענע הבצל והעגבנייה

מתבלים ב 2-3 כפות מלח

1 כף פלפל שחור

3-4 כפות שמן

מוסיפים חצי מכמות הלימון שסחטנו

1 כף פפריקה

מערבבים ומניחים בצד

*לטעום את הרוטב שנוצר בתחתית הקערה ולתקן טעמים – זה צריך להיות מעט מלוח ומעט חמוץ ואחר כך בבישול זה מתאזן

מתחילים להפריד את עלי הכרוב בזהירות כך שישארו שלמים ככל שניתן ומשאירים במסננת עד שיתייבשו ככל שניתן מהמים שבהם רוכנו

הכנה של הסיר לבישול הכרוב הממולא – סיר גדול עם עומק בינוני +

קולפים את תפוחי האדמה וחותכים לאורך פרוסות עבות שיהוו בסיס לתחתית הסיר

מניחים בתחתית הסיר נייר אפייה ועליו מסדרים את פרוסות תפוחי האדמה כך שכל תחתית הסיר תכוסה

על תפוחי האדמה פורסים טבעות של הבצל הנוסף שנותר

מילוי עלי הכרוב :

לוקחים עלה כרוב אחד מניחים אותו על קרש חיתוך. מורידים בעזרת סכין את החלק העבה של העלה שנמצא באמצע כך שבעצם חוצים את העלה לשניים ומשתמשים בכל עלה רק בחלק הרך

בכל עלה כרוב מניחים במרכזו כף עד כף וחצי של תערובת האורז שהוכנה מראש בצורה מאורכת (כמו צורה של קבאב) . מגלגלים את החלק הקרוב אלינו כך שיעטוף את האורז סוגרים את הצדדים כמו עטיפה וממשיכים לגלגל את החלק הקרוב אלינו עד שעלה הכרוב נסגר הרמטית

לשים לב שהעלה לא מולא בכמות גדולה מדיי של אורז על מנת שלא יקרע – צריך שהעלה הממולא יישאר אוורירי מעט – האורז מתנפח ולכן כמות האורז בכל עלה צריכה להיות לא גדולה מדיי

את עלה הכרוב המגולגל מניחים בסיר ומתחילים לסדר בצורה מעגלית כל עלה נוסף מממולא וכך עד שעולים בקומות

כאשר הסיר מלא בעלי הכרוב הממולאים (לשים לב להשאיר מקום למעלה ולא למלא עד הסוף לגמרי) מכינים את תערובת המים שאיתה נבשל את הכרוב

בקערה נפרדת: מכינים 1.5-2 כוסות מים רותחים

1 כף שמן חמניות

מלח ופלפל שחור לפי הטעם (1 כף מכל סוג)

הלימון הסחוט שנותר לנו

מערבבים את כל החומרים

מדליקים אש גבוהה ומניחים עליה את הסיר

שופכים את תערובת המים שהכנו עד מחצית הסיר

לא לשפוך יותר מדיי מים משום הכרוב מפריש המון נוזלים ולכן כמות המים בבישול חשובה מאוד

מביאים לרתיחה על אש גבוהה כ 10-15 דקות עד שיש אידוי עדין של הנוזלים

מעבירים לאש נמוכה, מכסים את הסיר. ניתן להניח מגבת בין המכסה לבין הסיר על מנת לשמור על פעולת אידוי מקסימלית

מבשלים כ 2-3 שעות על אש נמוכה מאוד. מדי פעם ניתן לזגג מלמעלה שמן זית שייתן תוספת לטעם ולברק של הכרוב

במהלך הבישול שימו לב שהמים יתחילו לעלות קצת למעלה וייווצר רוטב נהדר עם כל הטעמים שהוכנסו לתבשיל

לאחר 2-3 שעות מכבים את האש

לוקחים צלחת גדולה (בקוטר גדול יותר מקוטר הסיר)

הופכים את הסיר עם הצלחת כך שהצלחת נמצאת מעל הסיר ומבצעים הפיכה של הסיר מלמעלה ללמטה

מוציאים את נייר האפייה. תפוחי האדמה יהיו שרופים או חרוכים ניתן להניח אותם בצלחת

נפרדת להגשה למי שאוהב 😊



סטודיו לקולינאריה ישראלית Israeli culinary studio

עין כרם, ירושלים Ein Kerem, Jerusalem

טל: 02-6249138, 052-5507369, 054-9203201

arcadia.rest@gmail.com | www.arcadiarest.com