



קל



50 דקות



6 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה טחון צמחוני
- 1 בצל גדול ומגורד
- 1/2 כפית שום כתוש
- 2 כפות פפריקה אדומה מתוקה
- 2 כפיות כורכום
- 1 כפית בהרט
- 1 ביצה גדולה
- 2 כפות פירורי לחם
- 150 גרם רסק עגבניות
- 1/2 כפית סוכר
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית כורכום
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 גזר קצוץ דק
- 1 1/2 כוסות מים
- 2 כפות שמן זית

ארוחה צמחונית שקל להכין ותענוג גדול לאכול. קציצות מתובלות שטות בתוך רוטב אדום לוחט ומתובל

הוראות הכנה**1. להכנת הרוטב**

מחממים בסיר את שמן הזית, מוסיפים את שיני השום הקצוצות והגזר ומטגנים מעט, מתבלים במלח ופלפל, מוסיפים 1 כפית פפריקה מתוקה ו-1 כפית כורכום.

2.

מוסיפים רסק עגבניות, מים וסוכר ומביאים לרתיחה.

3. להכנת הקציצות

מערבבים היטב בקערה את כל המרכיבים - טחון צמחוני, בצל מגורד, שום כתוש, 2 כפיות פפריקה, 2 כפיות כורכום, 1 כפית בהרט, ביצה, פירורי לחם, מלח ופלפל.

4.

עם ידיים רטובות מגלגלים את התערובת לכדורים ומכניסים לרוטב.

5.

מכסים את הסיר ומבשלים 35 דקות על אש נמוכה. מומלץ להגיש לצד אורז לבן.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL