



קל



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה טחון צמחוני
- 2 כפות פירורי לחם
- 1 בצל קטן מגורד וסחוט מהנוזלים
- 2 שיני שום טריות וכתושות
- 1/2 כוס פטרוזיליה
- 1/2 כוס כוסברה
- 1 כוס עלי תרד
- 1 יחידה ביצה
- 1 חבילת עלי מנגולד שטופים ומחולקים לגבעולים ועלים
- 1/2 לימון סחוט למיץ
- 2 שיני שום פרוסות
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית כורכום

הפריכות והחמצמצות של המנגולד והלימון משתלבים נהדר עם קציצות צמחוניות ועסיסיות

הוראות הכנה

1. להכנת הקציצות

שמים בקערה את הטחון הצמחוני, פירורי לחם, בצל מגורד, 2 שיני שום כתושות, עשבי תיבול, ביצה, מלח ופלפל, ומערבבים למסה אחידה, מכדררים לקציצות בגודל אחיד.

2.

שמים את הקציצות על גבי תבנית עם נייר אפייה, מזליפים מעל שמן זית ואופים בחום של 200 מעלות כ-10 דקות עד להשחמה.

3. להכנת הרוטב

בסיר רחב ושטוח שמים שמן זית ושום ומטגנים כדקה, מוסיפים את הגבעולים הלבנים של המנגולד ומערבבים.

4.

סוגרים את המכסה ומבשלים כ-4 דקות על להבה נמוכה עד לריכוך, מוסיפים מיץ לימון, מים, תבלינים ועלי מנגולד ומבשלים כ-5 דקות.

5.

מוסיפים את הקציצות לרוטב ומבשלים כ-2 דקות נוספות כדי שהרוטב ייספג במנה.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL