



קל



40 דקות



4 מנות

סיר ריחני של קציצות צמחוניות ופרוסות סלק, בשילוב טעמים של חמוץ ומתוק שאי אפשר להפסיק לאכול

## מרכיבים

- 1 חבילה טחון צמחוני
- 6 כפות שמן זית
- 1 בצל לבן קצוץ דק
- 5 שיני שום פרוסות דק
- 2 סלקים בינוניים קלופים חתוכים לשמיניות
- 1 כף גדושה של רסק עגבניות
- 1 כוס עגבניות משומרות מרוסקות
- 1 כוס מים
- 1 כפית שטוחה של קינמון טחון
- 2 כפות סילאן
- 1/2 כוס פירורי לחם
- 2 ביצים
- 1 כפית בהרט או קינמון
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 כוס נענע קצוצה
- 4 כפות שמן זית

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הרוטב

בסיר גדול מטגנים את הבצל עם 6 כפות שמן הזית על להבה בינונית כ- 10 דקות, עד להזהבה.

### 2.

מוסיפים את השום והסלקים ומטגנים 2 דקות נוספות.

### 3.

מוסיפים את הרסק והקינמון ומבשלים דקה נוספת תוך כדי ערבוב. מוסיפים את יתר המרכיבים - עגבניות מרוסקות, סילאן, מים, פלפל ומלח, ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומכסים. מבשלים כ- 25 דקות עד לריכוך הסלקים.

### 4. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.

### 5.

מערבבים יחד את כל רכיבי הקציצות - טחון צמחוני, פירורי לחם, ביצים, בהרט או קינמון, פטרוזיליה, נענע, 4 כפות שמן זית, מלח ופלפל. לשים היטב ובעזרת ידיים רטובות מכדררים לקציצות בקוטר 3 ס"מ.

### 6.

מניחים את הקציצות על תבנית עם נייר פרגמנט וצולים בתנור כ-10 דקות עד לקבלת קרום עדין.

### 7.

מוציאים מהתנור ומוסיפים בהירות לסייר. מבשלים יחד כ-10 דקות נוספות. מגישים לצד תוספת שאוהבים.

## המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - [TIVALL.CO.IL](https://TIVALL.CO.IL)