



קל



40 דקות



4 מנות

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

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

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