בישולים

קציצות עוף אסייתיות

רכיבים

- 2/1 1/2 קילוגרם כרע הודו טחון
- כפות שמן קנולה
- בצל ירוק קצוץ דק
- שן שום כתושה
- כפית ג'ינג'ר מרוסק
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפית סוכר לבן
- ביצה
- כף קמח תירס
- גרם פירורי לחם פירורית זהב
- כפות שמן קנולה

הכנה

1. מערבבים את הבשר הטחון עם השמן, הבצל, השום והג'ינג'ר.
2. בקערה נפרדת טורפים את הסויה עם הסוכר, הביצה והקורנפלור. יוצקים על תערובת הבשר, מערבבים ומשהים כ-30 דקות.
3. יוצרים מהתערובת קציצות קטנות מוארכות, ומצפים אותן בפירורית זהב (ניתן להמיר בפירורית פנקו, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
4. מחממים מעט שמן במחבת, ומטגנים את הקציצות במהירות משני הצדדים עד שהן מזהיבות. מעבירים לצלחת מרופדת בנייר סופג ומניחים להן להתקרר.
5. משפדים את הקציצות על שפודי עץ. מחממים בתנור, קולים על גריל או מחממים שוב על מחבת לפני ההגשה. בתיאבון!

60 דקות

4 servings 4