בישולים

מדיאס - עלי מנגולד ממולאים

רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר טחון
- חבילה עלי סלק
- פלפל אדום
- זר כוסברה
- שיני שום
- 3/4 4/3 כפית פפריקה אדומה מתוקה
- 3/4 4/3 כפית כמון טחון
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- לפי הטעם מלח
- 1/2 2/1 לימון
- ביצה טרופות
- כפות קמח לבן
- כוסות שמן קנולה

הכנה

1. קוצצים חצי מחבילת הכוסברה.
2. שמים בקערה בשר טחון, כוסברה קצוצה, 2 שיני שום כתושות וחצי כפית מכל התבלינים (פפריקה, כמון, פפריקה, מלח).
3. לשים את תערובת הבשר עד קבלת עיסה אחידה.
4. חותכים את המנגולד לרצועות בעובי שתי אצבעות ובאורך של אצבע.
5. מרתיחים מים בסיר ומכניסים לתוכו את רצועות המנגולד. מבשלים 5 דקות ומסננים.
6. מניחים 2 קערות על משטח העבודה: באחת שמים קמח ובשניה ביצים טרופות.
7. ממלאים שתי רצועות מנגולד בבשר, טובלים בביצה ולאחר-כך בקמח. מטגנים.
8. קוצצים את יתרת הכוסברה.
9. חותכים את הגמבה לרצועות.
10. כותשים 2 שיני שום.
11. מחממים במחבת רחבה ועמוקה 2 כפות שמן.
12. מוסיפים 3/4 כפית פפריקה, 3/4 כפית כמון ו-1/2 כפית כורכום, שום כתוש, כוסברה וגמבה ומטגנים על אש קטנה 3 דקות.
13. מוסיפים את הקציצות שטוגנו ומים בגובה הקציצות.
14. מביאים את הרוטב לרתיחה ומבשלים 5 דקות.
15. מעבירים לאש קטנה, פותחים את המכסה, מוסיפים מלח ומיץ מחצי לימון.
16. מנענעים את הסיר כך שהלימון יתפזר בצורה שווה ומבשלים על אש נמוכה כשהמכסה מעט פתוח, עד שרוב הנוזלים התאדו ונוצר רוטב סמיך.

90 דקות

8 servings 8