

קציצות עוף בתנור



רכיבים

- 2/1 1/2 קילוגרם חזה עוף
- גרגירי תירס מבושלים
- בצל
- כפות תבלין עשבי תיבול קצוצה
- כפות כוסברה קצוצה קצוצה (לא חובה)
- פרוסות לחם
- 2/1 1/2 פלפל אדום
- שיני שום כתושות
- ביצה
- כף שמן זית או תרסיס שמן
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מגרדים מקלחי התירס את גרגרי התירס לתוך קערה. מוסיפים בצל קצוץ, פטרוזיליה וכוסברה. חותכים את חצי הגמבה לקוביות קטנות ומוסיפים לקערה.
3. משרים במים את פרוסות הלחם, ללא "הקשה", וסוחטים מעט. מוסיפים לקערה. מוסיפים את השום, הביצה והעוף. ממליחים, מפלפלים ומערבבים היטב.
4. מחממים מחבת עם מעט מאוד תרסיס שמן, או כף שמן זית שמורחים על המחבת בנייר סופג. מכינים תבנית עם נייר אפייה. יוצרים קציצות ומטגנים קלות, כ-20-15 שניות מכל צד. ניתן לדלג על שלב זה ולהכניס את הקציצות ישר לתנור לכ-15 דקות. אחרי 15 דקות מומלץ לחתוך קציצה אחת ולוודא שהיא מוכנה.
5. מעבירים מיד לתבנית ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-10-8 דקות.
6. מומלץ להגיש עם חרדל.

12 servings 12