

קציצות ברוטב מתקתק



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר טחון טחון טרי
- בצל בינוניים, קצוצים גס
- כפות פירורי לחם פירורית זהב
- ביצים קטנות
- כפות רוטב סויה סיני 600 מ"ל
- כף קטשופ 750 גרם אסם
- 1/2 2/1 כפית סודה לשתייה
- זר פטרוזיליה קצוץ דק
- בצל גדול קצוץ
- כפות שמן קנולה
- מיכל רסק עגבניות קטן
- ליטר מים
- כפות סילאן
- שזיף מיובש

הכנה

1. מערבבים יחד את כל חומרי הקציצות.
2. מכינים את הרוטב: מטגנים בצל עד להשחמה.
3. מוסיפים רסק עגבניות ומערבבים.
4. מוסיפים מים רותחים ומערבבים.
5. מוסיפים לרוטב את הסילאן והשזיפים (אפשר להמיר את השזיפים בחופן חמוציות או צימוקים, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) ומביאים לרתיחה.
6. כשהתערובת רותחת מתחילים לגלגל קציצות ולהוסיף לרוטב. חשוב לא להוסיף את כל הקציצות לרוטב בבת אחת אלא להוסיף שכבה של קציצות, לסגור מכסה ולתת להן להתבשל ולהתקשות מעט ואז להוסיף שכבה נוספת. הליך זה יבטיח שהקציצות לא יתפרקו.
7. מניחים לרוטב לרתוח ואז מנמיכים את האש ומבשלים במשך לפחות חצי שעה נוספת ועדיף שעה.

45 דקות

4 servings 4