

כופתיקאס דה פראסה- קציצות כרשה



רכיבים

- כרישה בגודל בינוני
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה מהשוק, לא מהסופר
- 1/4 4/1 זר שמיר מהשוק, לא מהסופר
- 1/2 2/1 זר כוסברה מהשוק, לא מהסופר
- גבעולים בצל ירוק
- עלים תרד
- עלים מנגולד
- עלים סלרי
- 1/2 2/1 קילוגרם בשר עוף
- ביצה
- כפות שמן קנולה
- כף מלח גס
- כפית בהרט
- פרוסות לחם
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפית פלפל שחור גרוס

הכנה

1. מכינים סיר מרק גדול וממלאים כדי מחצית במים ומתחילים להרתיח.
2. בזמן הזה אני חותך את כל העלים הירוקים לחתיכות קטנות. חצי מכמות הפטרוזילייה הכוסברה והשמיר אני משאיר בצד בכלי נפרד.
3. את כל ייתר העלים אנו מכניסים לסיר המרק ומביאים לרתיחה במשך כ-20 דקות. (לא להכניס את גבעולי הפטרוזילייה שמיר כוסברה והתרד, (אפשר לשמור אותם למרק).
4. אחרי הרתיחה מסננים טוב טוב ומעבירים לכלי קיבול גדול אחר.
5. לכל ה"עיסה" הזו מוסיפים את פרוסות הלחם (ניתן להשתמש גם בחלה, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) לאחר שהרטבנו אותם. את הפטרוזילייה כוסברה והשמיר ששמרנו בנפרד, את כל התבלינים, את השמן והביצים, ולבסוף את העוף הטחון.
6. מערבבים טוב טוב, רצוי לטעום בשלב הזה את העיסה, ולהוסיף לפי הצורך מלח או תבלין אהוב אחר. (לא צבעוני) אמא שלי היתה מכינה את ה"עיסה" ביום שישי בבוקר ומשאירה אותם עד הצהריים כדי שהחומרים "יטעמו" ויספגו אחד את השני ואז מזמינה אותי לעזור לה להכין את הקציצות השטוחות.
7. לאחר שהכנו סיר גדול של שמן עמוק והבאנו לרתיחה.. מתחילים לטגן את הקציצות. (מביאים אותן לצבע חום, לא שחור)
8. את הקציצות המטוגנות מניחים בתוך כלי מרופד בנייר סופג כשהן "עומדות".

50 דקות

4 servings 4