בישולים

קלופס

רכיבים

- בצל
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- כוס מים
- כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- גרם פילה עוף
- גרם חזה הודו
- ביצה
- תפוח אדמה
- בצל
- גרם פירורי לחם פירורית זהב
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים

הכנה

1. לגרד את תפוח האדמה והבצל לתוך הבשרים הטחונים, להוסיף את הביצים ואת התבלינים לערבב היטב ולהוסיף מעט פירורי לחם (ניתן להוסיף במקום קמח מצה - לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון).
2. להכנת הרוטב: לטגן את 2 הבצלים הקצוצים דק, עד הזהבה ולהוסיף את כוס המים הרתוחים עם אבקת מרק העוף.
3. להכין מתערובת הבשר 3 קציצות בצורת כיכר לחם ולהניח בזהירות על הרוטב. יש להקפיד שכמות הנוזלים בסיר תהיה מעטה. אפשר להכניס רק מחצית הנוזלים שהכנו ואת היתרה בהמשך לפי הצורך.
4. לטגן כמה דקות ולהפוך את הקציצות בזהירות. לבשל על אש נמוכה כ-60 דקות ומדי פעם להרטיב את הקציצות ברוטב.
5. ישנה אפשרות להכניס לקציצת הבשר ביצה קשה לפני הבישול, נראה מאד יפה לאחר החיתוך לפרוסות.
6. אפשר לאכול חם וקר, הולך שיגעון עם פירה ורוטב הצלי על הפירה.

8 servings 8