

קציצות עוף רכות ועסיסיות בשילוב תירס ב-10 דקות הכנה בלבד



רכיבים

- קילוגרם חזה עוף טחון
- פחית גרגירי תירס , מסוננת מנוזלים
- שיני שום קלופות ומרוסקות
- כפית מלח
- ביצה
- כוס פירורי לחם פירורית זהב
- 2/1 1/2 כוס שמן זית
- 4/1 1/4 כוס קטשופ 750 גרם אסם
- סלק מבושל
- קורט מלח
- חבילה פתיתים אפויים קוסקוס

הכנה

1. טוחנים במעבד מזון את התירס, מלח והשום.
2. מעבירים את העיסה לקערה.
3. מוסיפים את העוף ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את הביצים ומערבבים היטב.
5. מוסיפים בהדרגה פירורית זהב ומערבבים, בודקים את המרקם, עד שהעיסה יציבה.
6. יוצרים קציצות בגודל אחיד, בערך 50 גרם לכל קציצה.
7. מחממים מחבת עם מעט שמן זית ומטגנים את הקציצות משני הצדדים עד השחמה יפה.
8. להכנת הקטשופ הסגול - טוחנים יחד את הקטשופ, הסלק וקורט מלח עד לקבלת מרקם חלק.
9. מגישים את הקציצות לצד הקטשופ ופתיתים עם בצל.

10 דקות

6 servings 6