

תבשיל קציצות עוף ובמיה



רכיבים

- גרם בשר עוף
- 1/3 3/1 כוס סולת
- ביצה
- 1/2 2/1 כוס שמיר
- בצל
- כפיות מלח
- כפית פלפל שחור
- כפות שמן זית
- 1/4 4/1 קילוגרם במיה
- שיני שום כתוש
- חבילה רסק עגבניות

הכנה

1. מערבבים את העוף, הביצה, השמיר, הסולת, הבצל הקצוץ, מלח ופלפל עד שנוצרת תערובת שניתן לגלגל ממנה כדורים קטנים ורכים (קצת יותר קטנים מכדורי פינג פונג). אם התערובת נוזלית מדי, מוסיפים עוד קצת סולת, אבל כדאי להשתדל להפחית עד כמה שאפשר בכמות הסולת משום שקציצות עם יותר מדי סולת תהיינה קשות.
2. מחממים סיר גדול ורחב. יוצקים לתוכו את השמן, מחממים ומטגנים בו את הבמיה דקה או שתיים, עד שהיא מקבלת צבע ירוק עז ומבריק. מוסיפים את השום ומטגנים אגב ערבוב עוד כחצי דקה.
3. יוצקים פנימה את רוטב העגבניות (זהירות, זה משפריץ!). מערבבים ומביאים לרתיחה עדינה.
4. יוצרים מתערובת הקציצות כדורים ומשליכים בזה אחר זה לרוטב הרוחה. הרוטב חייב להיות חם מאוד, אחרת הכדורים עלולים להתפרק.
5. מוסיפים מים רותחים עד שהנוזל שבסיר מגיע לגובה הקציצות. ממליחים, מפלפלים ומביאים לרתיחה.
6. מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים 15 דקות בביעבוע עדין.
7. מגישים עם פתיתים או ללא תוספת כלל.

46 דקות

4 servings 4