



## רכיבים

- קילוגרם אורז לבן עגול מושרה שעתיים במים
- 1/2 2/1 קילוגרם חזה עוף טחון
- 1/4 4/1 קילוגרם סולת
- כוס מים
- לפי הטעם מלח לפי הטעם
- גרם בשר טחון
- בצל גדולים
- ענף סלרי
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם
- עגבנייה בשלות
- כוסות מים
- כפות רסק עגבניות
- גרם במיה גולמית
- סלק מקולף וחתוך
- עלה מנגולד
- 1/2 2/1 קילוגרם דלעת חתוכה לקוביות
- כף שמן קנולה
- לימון סחוט

## הכנה

1. קוצצים דק את הבצלים ועלי הכרפס, ומוסיפים לבשר הטחון.
2. מתבלים במלח ופלפל שחור, ומניחים בצד.
3. סוחטים את העגבניות למיץ בידיים, מוסיפים 3 כוסות מים ומבשלים על אש קטנה.
4. מוסיפים את הבמיה, הסלק ועלי המנגולד, ומביאים לרתיחה.
5. מוסיפים מלח לפי הטעם ואת כף השמן, ומנמיכים את האש.
6. מסננים את האורז וטוחנים אותו במעבד מזון, עד שמתקבלת אבקה.
7. מוסיפים את הסולת, כוס המים ומלח לפי הטעם, ולשים עד שמתקבל בצק נוח לעבודה, במידת הצורך מוסיפים מעט מים.
8. מציבים על שולחן העבודה את הקערה עם מלית העוף.
9. מכינים מגש עגול שעליו נניח את הכופתאות.
10. לוקחים בידיים רטובות מעט מהתערובת, ומשטחים בכף היד.
11. לוקחים כפית מהמילוי ומניחים במרכז.
12. סוגרים את הקצוות מסביב למילוי ומגלגלים בעדינות לקבלת כדור. מניחים על המגש.
13. בשלב זה מביאים את המרק לרתיחה, ומכניסים אליו את הכופתאות בזהירות.
14. מערבבים בכף עץ בעדינות כדי שלא ידבקו, מנמיכים את האש ומבשלים שעה.
15. מוסיפים את הדלעת ואת רסק העגבניות, ומבשלים 10 דקות נוספות.
16. סוחטים את הלימון פנימה, מערבבים ומגישים חם. בתיאבון!

12 servings 12 