

קציצות עוף וכרובית



רכיבים

- ראש כרובית מופרד לפרחים
- בצל חתוך לרבעים
- שיני שום כתוש
- עלים מרווה
- גרם חזה עוף טחון
- ביצה
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית אגוז מוסקט טחון
- כוס פירורי לחם פירורית זהב
- 1/2 2/1 כוס קמח חיטה מלא
- כפות שמן זית לטיגון
- כפות שמן זית
- 1/4 4/1 כוס מיץ לימון
- כוסות מרק טעם עוף ר.טבעיים
- לפי הטעם פלפל שחור
- כוסות אפונה יבשה (אפשר קפואה)
- לפי הטעם מלח

הכנה

1. מבשלים את פרחי הכרובית במים רותחים עם מלח במשך כ-10 דקות עד שהם כמעט רכים. מסננים ושוטפים במים קרים.
2. מרסקים במעבד מזון את הכרובית, הבצל, שיני השום והמרווה עד קבלת תערובת לא חלקה.
3. מערבבים את התערובת עם חזה העוף, הביצים, המלח, הפלפל, אגוז המוסקט ופירורי הלחם.
4. צרים מהתערובת קציצות עבות בידיים רטובות.
5. מצפים את הקציצות במעט קמח מלא ומטגנים אותן בשמן זית עד שהן שחומות.
6. שמים את חומרי הרוטב, חוץ מהאפונה, בסיר רחב ושטוח ומביאים לידי רתיחה.
7. מוסיפים את הקציצות, מכסים את הסיר חלקית ומבשלים על אש בינונית במשך כ-20 דקות.
8. מוסיפים את האפונה ומבשלים 10 דקות נוספות.

100 דקות

6 servings 6