



רכיבים

- לבבות ארטישוק
- לבבות ארטישוק קפואים
- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר טחון
- בצל קצוץ מטוגן
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה קצוצה
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- 1/2 2/1 כפית אגוז מוסקט
- כפית תבלין לקציצות
- ביצה
- כוס אפונה יבשה קפואה
- שומר חצוי לרבעים
- 1/2 2/1 כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כף אבקת מרק עוף אמיתי כשר לפסח

הכנה

1. מנקים את הארטישוק, לקבלת לבבות למילוי: לשטוף כל ארטישוק במים ולהניח בקערה עם מים ולימון כדי שמנקים שלא ישחיר.
2. לנקות את הארטישוק. להוריד את ה"מקל" שלמעלה כך שהראש יהיה כמעט שטוח. לקלף עם סכין מעט מהעלים (כדי שיהיה קל לחתוך) ואחר לחתוך את כל העלים, כמעט עד הראש.
3. לנקות עם סכין את ה"שיער" שיש בתוך הראש. מכניסים את הסכין בין הארטישוק לשיער ומסובבים. אם נשאר עוד אפשר לגרד עם הסכין ולשים בקערה עם המים והלימון.
4. הכנת הבשר הטחון: לערבב את הבשר, הבצל המטוגן, התבלינים והביצה ולשים בצד.
5. בסיר רחב ולא גבוה לטגן בצל, להוסיף מעט מים וכשרתחו לתבל במלח, פלפל, כורכום ואבקת מרק.
6. לשטוף את לבבות הארטישוק, לקחת חופן של בשר טחון ולהכניס לתוך הארטישוק. לדחוס קלות שתצא מעין גבעה קטנה ומהודקת. להניח בסיר עם הבשר כלפי מעלה.
7. לחתוך כ-3 עלי סלרי ולהכניס לסיר.
8. לאחר בישול של חצי שעה, להוסיף אפונה (אפשר להשתמש גם באפונה מקופסת שימורים. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון). אם אוהבים אפשר להוסיף גם שומר חצוי לרבעים.
9. להוסיף מעט מים אם צריך - המים לא צריכים לעבור את האפונה (האפונה מתבשלת מהר לכן כדאי להוסיף אותה בסוף לבישול אחרון של 1/4 שעה).

80 דקות

8 servings 8