בישולים

קציצות פזי

רכיבים

- קילוגרם עלי סלק
- גרם גבינת פטה / בולגרית
- 1/2 2/1 כוס פירורי לחם פירורית זהב
- כף פלפל שחור גרוס
- ביצה
- 1/2 2/1 כוס שמן קנולה או יותר לפי הצורך

הכנה

1. שוטפים היטב את העלים (בעיקר אם משתמשים בתרד, שנוטה להחביא בתוכו לא מעט חול). אם משתמשים במנגולד, מפרידים בין הגבעולים הלבנים לעלה הירוק. את הירוק קוצצים גס, את הגבעולים קוצצים הכי דק שאפשר. אם משתמשים בתרד, פשוט קוצצים גס. *לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
2. חולטים את העלים והגבעולים הקצוצים במים רותחים למשך דקה. מסננים וסוחטים חזק חזק חזק, כדי להיפטר מכמה שיותר מים. מפוררים היטב כדי שלא יהיו גושי עלים אחרי הסחיטה.
3. מועכים את הגבינה במזלג כדי שיתקבלו פירורים קטנים.
4. מוסיפים לגבינה את כל החומרים (חוץ מהשמן) ומערבבים לעיסה אחידה. יוצרים קציצות שטוחות. אם התערובת רטובה מדי מוסיפים עוד פירורי לחם.
5. מגלגלים את הקציצות בפירורי לחם ומטגנים בשמן בגובה סנטימטר אחד משני הצדדים עד להזהבה.
6. מגישים חם או ששומרים במקרר ומשתמשים בקציצות למילוי כריכים.

30 דקות

4 servings 4