

תחתיות ארטישוק ממולאות בקציצות טחון מן הצומח



רכיבים

- בצל קצוץ
- שיני שום
- חבילה טחון צמחוני
- 1/2 2/1 כוס פירורי לחם פירורית זהב
- 1/4 4/1 זר כוסברה קצוצה
- 1/4 4/1 זר פטרוזיליה קצוצה
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית תבלין עוף
- טיפה קינמון טחון
- כפית בהרט
- כפית סוכר לבן
- כפות קמח תפוחי אדמה
- כפית קורנפלור
- כפות טחינה
- בצל קצוץ
- זר סלרי
- חבילה אפונה קפואה קפואה
- שיני שום קצוצות/כתושות
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 כף סוכר לבן
- 1/4 4/1 כפית כורכום
- שקית לבבות ארטישוק קפואים קפוא

הכנה

1. מטגנים את הבצל עד שמזהיב. מוסיפים את השום ומטגנים 2 דקות נוספות. מכבים את האש. מערבבים בקערה את כל הרכיבים ומוסיפים את הבצל והשום המטוגנים. העיסה צריכה להיות דביקה יחסית. אם לא מספיק, ניתן להוסיף עוד טחינה / קמח תפוחי א.
2. מכסים בניילון נצמד ושמים במקרר למשך 10 דקות.
3. מטגנים את הבצל עד הזהבה, מוסיפים את השום והסלרי ומטגנים עוד דקה שתיים.
4. מוסיפים את האפונה והתבלינים, ומוסיפים מים עד כדי כיסוי גובה האפונה. מבשלים מכוסה על אש נמוכה-בינונית, בביעבוע קל.
5. מוציאים את תערובת הקציצות מהמקרר ויוצרים כדורים קטנים (חשוב להרטיב את הידיים במים כדי שהעיסה לא תידבק לידיים).
6. שמים כל קציצה בתוך תחתית ארטישוק, ואז מניחים בזהירות על מצע האפונה והרוטב. מבשלים על אש נמוכה כ-40 דקות.

60 דקות

4 servings 4