בישולים

סיר קציצות לימוני

רכיבים

- שיני שום חתוכות לרבעים
- כפות שמן זית
- לימון סחוט
- כפית מלח
- כפית אורגנו גדושה
- 2/1 1/2 כפית כורכום
- כוסות מים רותחים
- 2/1 1/2 קילוגרם טחון צמחוני
- קישוא
- בצל
- שיני שום
- 2/1 1/2 כוס כוסברה או נענע או בזיליקום קצוצים
- כפות קטשופ 750 גרם אסם
- כפית גרידת לימון
- כפות פירורי לחם פירורית זהב
- כפית מלח
- כפית אורגנו
- כפות שמן צמחי
- כפות מים
- קישואים חתוך לעיגולים
- ענפי בצל ירוק פרוס
- 2/1 1/2 כוס נענע קצוצה
- חבילה קוסקוס בינוני 350 גר אסם

הכנה

1. מכינים את הרוטב בקערה – שמים 5 שיני שום חתוכות לרבעים, מיץ לימון, 4 כפות שמן זית, כפית מלח, 1/2 כפית כורכום ו-2 כוסות מים רותחים. טועמים ומתקנים תיבול.
2. במעבד מזון טוחנים את כל הירקות של הקציצה – 1 קישוא, 1 בצל, 4/3 כוס עשבי תיבול ו-2 שיני שום. מערבבים עם שאר מרכיבי הקציצות – צמחוני טחון טבעול, 2 כפות קטשופ, כפית גרידת לימון, 2 כפות פירורית זהב, כפית מלח, כפית אורגנו, 2 כפות שמן ו-2 כפות מים.
3. מכינים קציצות בצורה שאנחנו אוהבים ומכניסים אותן למקרר למיצוק של 20 דקות. מצפים כל קציצה במעט קורנפלור או קמח. בסיר רחב נון סטיק עם שמן זית משבצים את הקציצות (אין צורך להפוך), ואז מוסיפים את הבצל הירוק והקישוא וחצי כוס נענע קצוצה.
4. בסיר רחב נון סטיק עם שמן זית משבצים את הקציצות (אין צורך להפוך), ואז מוסיפים את הבצל הירוק והקישוא וחצי כוס נענע קצוצה.
5. משקשקים מעט. מוסיפים את מי הרוטב המתובלים ומביאים לרתיחה. מוסיפים את הקוסקוס, מכסים את הסיר, ממשיכים בבישול על אש נמוכה כ- 15-20 דקות.
6. מוסיפים את הקוסקוס, מכסים את הסיר, ממשיכים בבישול על אש נמוכה כ- 15-20 דקות.
7. מדליקים תנור לחום של 200 מעלות. נותנים לסיר מכת חום בתנור כרבע שעה ללא מכסה. מגישים עם סלט טרי ליד.

60 דקות

6 6