



## מרכיבים

- 1 חבילה קציצות עדשים כתומות
- 4 כפות שמן קנולה או שמן קוקוס
- 2 בצלים קטנים קצוצים דק
- 1 כפית זרעי כוסברה
- 2 כפות ג'ינג'ר קצוץ דק
- 3 שיני שום קצוץ דק
- 1/2 כפית קינמון טחון
- 1 כפית גדושה הל טחון
- 1 דלורית חתוכה לקוביות של 2 ס"מ
- 1 כף גדושה של סילאן או דבש
- 200 גרם קרם קוקוס
- 1 כוס מים
- 1/2 כפית פלפל שאטה טחון
- 1 כפית מחוקה כורכום טחון
- 50 גרם קשיו קצוץ גס
- 20 עלי כוסברה להגשה
- 1 פלפל אדום חריף פרוס דק

מתכון טבעוני! תבשיל קארי חלומי עם קציצות עדשים כתומות. קל להכנה ומלא בטעמים אקזוטיים

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הקארי

בסיר בינוני, על להבה בינונית, מטגנים בשמן את זרעי הכוסברה, בצל קצוץ וג'ינג'ר.

### 2.

מנמיכים את הלהבה ומבשלים מכוסה כ - 15 דקות.

### 3.

מגבירים את עצמת הלהבה ומוסיפים את השום, הל, קינמון, דלורית ומלח ומטגנים 5 דקות.

### 4.

מוסיפים קרם קוקוס, מים, שאטה, כורכום וקשיו ומביאים לרתיחה.

### 5.

מנמיכים ללהבה קטנה ומכסים. מבשלים כחצי שעה עד לריכוך. במידה והקארי יצא דליל מדי מצמצמים כ - 5 דקות על להבה גבוהה ללא מכסה.

### 6. להכנת הקציצות

במקביל מחממים תנור לחום של 180 מעלות. על תבנית מרופדת בנייר פרגמנט מסדרים את קציצות העדשים מעבירים לתנור החם ל - 10 דקות.

### 7.

מוציאים והופכים את הקציצות על צד השני ומחזירים לתנור ל - 15 דקות נוספות, עד שהקציצות מוזהבות וקריספיות.

### 8. להגשה

מרתיחים את הרטוב ומוסיפים אליו את הקציצות. מעבירים לצלחת הגשה ומפזרים מעל עלי כוסברה, פלפל חריף ואם רוצים 1 כף שבבי קוקוס מיובש (לא חובה).

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - [TIVALL.CO.IL](http://TIVALL.CO.IL)