



קל



30 דקות



4 מנות

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 פרום 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