



קל



40 דקות



6 מנות

מרכיבים

1 חבילה קציצות עדשים כתומות

3 כפות שמן צמחי

2 בצלים חצויים ופרוסים

4 שיני שום פרוסות

2 סלסילות פטריות פרוסות או חצויות

1 כף אבקת מרק פטריות רכיבים טבעיים בלבד

1 קופסת שימורים חלב קוקוס

1/2 כוס מים

1/4 כפית אגוז מוסקט

1/2 כפית פלפל אנגלי

2 כפות כוסברה קצוצה טרייה

קציצות עדשים כתומות עסיסיות נחות בסיר עם רוטב סמיך וטעים של חלב קוקוס ופטריות ותבלינים ארומאטיים

הוראות הכנה

1. להכנת הקציצות

מחממים תנור ל-180 מעלות.

2.

מניחים את הקציצות, מתיזים מעט ספריי שמן ואופים כ-25 דקות, עד הזהבה.

3. להכנת הרוטב

שמים במחבת שמן ומוסיפים בצל, מטגנים 4-5 דקות.

4.

כשהבצל מתרכך מוסיפים שום ופטריות חתוכות מטגנים 4-5 דקות, תוך כדי ערבוב.

5.

מוסיפים את אבקת מרק הפטריות.

6.

מערבבים, מוסיפים חלב קוקוס ומים ומביאים לרתיחה.

7.

מבשלים 2-3 דקות עד שהרוטב רותח ומבעבע.

8.

מניחים לו להצטמצם מספר דקות.

9.

מניחים את הקציצות ברוטב, מביאים לרתיחה ומבשלים 2-3 דקות בלבד!

10. להגשה

מפזרים כוסברה, מכבים את האש ומכסים את הסיר. ממתינים כ-5 דקות ומגישים.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL