



מתכונים | אודי ואושר מבשלים חיים בריאים

קציצות הבית

שנייה לפני שמתחמם, החלטנו להתפנק עם כמה סירי קציצות. אולי אחת המנות הפופולריות בכל בית ישראלי

אם

שאלתם את עצמכם פעם מה ההבדל בין קציצה רגילה לקבב, אז נבהיר קודם שמבחינת ההגדרה, אין כל כך הבדל. לנו נוח להגדיר קבב כתערובת של בשר מתובל בצורה מינימלית יחסית, ואילו בקציצה נכנסים בדרך כלל גם ביצים, עמילן כלשהו (לחם, פירורי לחם, תפוח אדמה) ואצלנו גם ירקות.

בשר - חומר הגלם הנפוץ ביותר לקציצות הוא בשר בקר, אך גם עוף, הודו, טלה ודגים הם אפשרות רוחות. קציצה עסיסית ניתן לגלגל גם מטופה, קטניות ודגנים, שמשלבים נהדר בתזונה המתבססת על חומרי גלם מן הצומח.

שומן - אחוזי השומן נעים בין 10%-30% שומן. אנחנו יכולים לשלוט בסוג ובכמות. השומן מהחיה הוא רווי וקשה, ולכן תורם ליציבות הקציצה ברוטב. במקום לבחור בשר עם אחוז שומן גבוה, אפשר לבחור בשר עם אחוז שומן בינוני (או עוף/דג) ולהוסיף שמן זית כדי להגיע לאותה רמת עסיסיות. אך זכרו, במהלך הבישול השומן יוצא בחלקו מתערובת הקציצה אל הרוטב.

קיפודי טלה חמוצים-מתוקים
קציצת טלה ואורז שמגיעה מהמטבח הפרסי המעולה. הרעיון כאן הוא לבשל/



קציצה טבעונית של אפונה ותירס

- לאדות את הקציצות ברוטב במשך 45-60 דקות, וכך גם גרגירי האורז הפנימיים מתרככים. אל תותרו על השריית האורז והלישה של הבשר - אלה שלבים קריטיים להצלחת המתכון.
- המצרכים (ל-6 מנות):**
לתערובת "קיפודים"
1 כוס + 2 כפות אורז בסמטי מושרה במים חמימים כשעתיים ומסונן
600 גרם פאלדה טלה טחון
2 בצלים סגולים קלופים טחונים למחית במעבד מזון
2 כפיות שטוחות כורכום טחון
1 כפית הל טחון
1 כפית פלפל שחור
1/2 כפית שטוחות מלח
1 צרור כוסברה
1 צרור פטרוזיליה
עלים מחצי צרור נענע
לרוטב
1/2 ליטר מים
2 כוסות שעועית ירוקה עבה חתוכה לשלושה מקטעים
6 שיני שום מעוכות
3 לימונים פרסיים שחורים - לנעוץ מזלג
5 שיזפים מיובשים חתוכים לרבעים
חצי כוס דובדבנים מיובשים
3 כפות רכז רימונים
חצי כפית כורכום
2 כפיות מלח + חצי כפית פלפל שחור
חצי כפית הל טחון
אופן ההכנה:

טוחנים במעבד מזון או בלנדר את הבצל למחית יחד עם עשבי התיבול (או לחילופין, קוצצים דק מאוד). מערבבים עם שאר חומרי הקיפודים

ולשים 10-5 דקות. מעבירים למקפא למשך 10 דקות על מנת שהתערובת תתקרר במהירות ויהיה קל ליצור קציצות. מכניסים את כל חומרי הרוטב לסיר ומביאים לרתיחה. מתקנים תיבול אם צריך. כעת מוציאים את התערובת מהמקפא ומגלגלים קציצות בגודל כדור גולף (בערך 100 גרם), ומניחים בסיר עם רווח של 1 ס"מ ביניהם. שליש עד חצי מהקיפוד אמור להיות שקוע בנוזלי הרוטב. מניחים מכסה, מביאים לרתיחה, מנמיכים ללהבה נמוכה ומבשלים מכוסה כ-40 דקות. מגישים.

קציצות בקר וקישואים ברוטב פלפלים קלויים

המצרכים (ל-6-7 מנות):

- לקציצות**
800 גרם בשר בקר טחון
תפוח אדמה קלוף ומגורר דק על פומפייה
2 קישואים מגוררים דק על פומפייה וסחוטים היטב
פרוסת לחם ללא הקרום - מושרית במים, סחוטה וקצוצה דק
1 ביצה
3 כפות פטרוזיליה קצוצה
כפית מלח + כפית פלפל שחור גרוס
לרוטב
3 כפות שמן זית
4 שיני שום פרוסות
1 פלפל חריף קצוץ
250 גרם פלפלים קלויים - טחונים למחית (ניתן לקנות מוכן ולשטוף היטב לפני שטוחנים)
1 כף פפריקה מתוקה
חצי כוס מים

להגשה
חצי כוס בזיליקום
אופן ההכנה:
לקציצות: מערבבים היטב במשך מספר דקות את כל חומרי הקציצות ומכניסים למקרר לחצי שעה. מחממים תנור לחום מרבי (טורבו). יוצרים קציצות ומעבירים למגש תנור מרופד בנייר אפייה. מזלפים מעט שמן זית ומכניסים לתנור ל-10 דקות, עד שהקציצות משחימות. **לרוטב:** בסיר רחב מחממים שמן זית, שום ופלפל חריף. מטגנים 2-3 דקות, ומוסיפים את הפלפלים הקלויים הטחונים, המלח, הפפריקה והמים. מביאים לרתיחה ומבשלים כ-5 דקות על להבה נמוכה. מוציאים את הקציצות מהתנור ומעבירים לסיר עם הרוטב. מכסים את הסיר, מבשלים כ-10 דקות, מפזרים בזיליקום ומגישים.

קציצה טבעונית של אפונה ותירס

קציצה שהילדים יעופו עליה, טבעונית, עשירה בקטניות וטעימה מאוד.

המצרכים (ל-4 מנות):

- כוס (200 גרם) גרגירי חמוס קפוא מופשרים
כוס (200 גרם) אפונה קפואה מופשרים
כוס (200 גרם) גרגירי תירס קפוא מופשרים
2 כפות שמן זית
צרור קטן כוסברה
1/2 כוס + 2 כפות (100 גרם) קמח חמוס (אפשר להשתמש בקמח רגיל) + מעט קמח



קציצות בקר וקישואים ברוטב פלפלים קלויים



קיפודי טלה חמוצים-מתוקים

- לקימוח
2 כפות שיבולת שועל אינסטנט
כפית כמון, כפית גרגירי כוסברה טחונים,
1/2 כפית מלח, כפית פלפל שחור גרוס
4 כפות שומשום
לצלליה
3 כפות שמן זית
הצעת הגשה (לא טבעונית)
4 פרוסות גבינה צהובה "גלובי" 12%
4 לחמניות המבורגר חצויות
אבוקדו, מיונז, חרדל
2 עגבניות פרוסות ועלי חסה
אופן ההכנה:
מעבירים את כל המצרכים, למעט השומשום, למעבד מזון - וטוחנים לקבלת מרקם גרגירי. מוסיפים את השומשום ומערבבים לאיחוד. מפזרים קמח על מגש, יוצרים ארבע קציצות בעובי של כ-2 ס"מ ומניחים על המגש. מעבירים למקפא לכ-15 דקות, ולאחר מכן למקרר עד לצלייה. מחממים תנור ל-180 מעלות על מצב טורבו. מחממים מחבת גדולה, מוסיפים שמן זית ומטגנים את הקציצות כ-5 דקות. הופכים וצולים עוד 3 דקות. מעבירים קציצות לתבנית תנור. מניחים על כל אחת פרוסת גבינה צהובה ומכניסים לתנור ל-5 דקות. בינתיים צולים את הלחמניות במחבת שבה נצלו הקציצות. מורחים על צד אחד של הלחמניות אבוקדו ובצד השני מעט מיונז וחרדל. מניחים את ההמבורגר עם הגבינה הצלויה, פרוסות עגבנייה ומעליהן חסה - ומגישים. מתכונים נוספים באתר: www.udiosher.com