

קציצות עם אפונה וגזר.

רכיבים:

½ ק"ג בשר בקר טחון 1 בצל, קצוץ דק ומטוגן 2 גזרים, מגוררים 2 שיני שום, קלופות ומגוררות בפומפיה/ 2 כפיות שום כתוש קפוא
1 ביצה

¼ כוס פירורי לחם

½ כפית סודה לשתיה

1 כף פפריקה

קורט כמון

¼ כוס פטרוזיליה קצוצה

½ כפית אבקת מרק עוף

מלח, פלפל שחור

לרוטב:

2 בצלים, קצוצים דק

4 שיני שום, קלופות ופרוסות 1 קופסא קטנה של רסק עגבניות כף פפריקה כף סילאן 3 כוסות מים

אפונה וגזר, קפואים

אופן ההכנה:

הקציצות:

1 . לקערה בינונית מוסיפים את כלל רכיבי הקציצות, מערבבים היטב (בעזרת הידיים) ומכניסים למקרר למשך ½ שעה.

הרוטב:

1. במחבת בינונית, מחממים מעט שמן זית ומטגנים את הבצל והשום. לאחר שאלה מזהיבים מעט, מוסיפים את רסק העגבניות ואת המים, מערבבים היטב ומבשלים

במשך 10 דקות.

המנה:

1. מנמיכים את הלהבה ומוסיפים לרוטב את הקציצות.

2. מבשלים במשך 10 דקות, מוסיפים את הגזר והאפונה, מבשלים עוד 20 דקות.