



קציצות עוף וקטניות בסגנון אסייתי כמות ל 50 קציצות קטנות

מצרכים להטב

- 4 כפות שמן חמניות/ סויה
- 3 בצלים פרוסים לחצאי טבעות דקים
- 1 גזר מגורר בפומפיייה גסה
- 3 שני שום פרוסות
- 2 כפיות ג'ינגר מגורר בפומפיייה דקה (משתמשים רק במיץ שנסחט מהגרידה)
- 1 כף שטוחה מחית קארי צהוב
- 1 פחית קרם קוקוס
- כף מלח
- 2 כפות של אבקת קארי צהוב
- 1 כף סוכר
- 2 כפות חמאת בוטנים סקיפי חלקה
- כוס עדשים כתומות

לקציצות

- 1 קג' פרגית טחונה/ עוף
- 1 ביצה
- 100 גר פרורי לחם
- 1 גזר מגורר גס
- 1 תפוא רך וקלוף שבושל במים מומלחים מעט
- 1 בצל קצוץ דק
- כף מלח
- 1/2 כפית פלפל לבן טחון
- כף פפריקה מתוקה
- 1 שן שום קצוצה
- 2 כפות רסק עגבניות
- 5 כפות שמן חמניות/ סויה
- כוס מחית שעועית לבנה (שהושרתה לילה ואז בושלה ונטחנה)

להגשה

- בצל ירוק
- בוטנים קצוצים (תלוי בגיל הילד)
- אורז לבן מאודה מוכן שעליו יוגשו הקציצות

אופן ההכנה: להכנת הקציצות :

1. מחממים מחבת עם שמן ואז מאדים את הבצל, הגזר ואחר כך את השום.
2. טוחנים בבלנדר מוט למחית חלקה .
3. מוסיפים לבשר את כל חומרי הקציצות (הירקות הטחונים, תפוח האדמה, הביצה, פירורי הלחם, רסק העגבניות, מחית השעועית, התבלינים) ומניחים בקערה במקרר למשך כחצי שעה.
4. יוצרים קציצות בידיים רטובות (כ 50) מניחים אותן בתבנית על נייר אפייה
5. אופים למשך 12-15 דקות.
6. הכניסו את הקציצות לסיר הרוטב המבעבע והביאו לרתיחה ואז תנמיכו את האש, זהו הקציצות מוכנות

להכנת הרוטב

7. מטגנים בסיר רחב עם שוליים גבוהים את הבצל למשך כדקה ואז מוסיפים תוך ערבוב בכף עץ: את מחית הקארי ואבקת הקארי, העדשים, הגזר, חמאת הבוטנים, סוכר, שום, קרם הקוקוס, מיץ הג'ינג'ר וציר העוף (או מים)
8. מביאים לרתיחה, מכסים ונותנים לתערובת להתבשל מעט, מסירים מהאש
9. טוחנים במעבד לקרם חלק צהבהב כתמתם מתקנים תיבול (מלח פלפל) ומחזירים לסיר

מגישים על מצע רוטב לבן את הקציצות המסוננות מהרוטב ואת הרוטב ומקשטים בבצל ירוק ובוטנים קצוצים (מותנה בגיל הילד ומידת הסרבנות)

שם מתכון : פנקייק עם גרידת תפוח וקציפת קשיו

מצרכים

- כוס חלב שקדים
- 3 ביצים קטנות
- 1 ½ כוסות קמח כוסמין
- 1 שקית אבקת אפיה
- מעט מלח
- רבע כוס סילאן
- תפוח עץ מקולף מגורר דק
- סירופ מייפל (אופציה להגשה)
- מעט שמן קוקוס/חמאה לטיגון הפנקייקס

מצרכים לקציפה

- 2 כוס קשיו שהושרה לילה מראש
- 1 קערה עם מים וקרח
- 2 כפות סוכר
- כפית מיץ לימון
- 1/2 כוס מים קרים (במקרה הצורך בטחינת הקשיו)

אופן ההכנה

1. מערבבים את המוצרים היבשים (קמח, אבקת אפיה, מלח)
2. מערבבים את המוצרים הרטובים במיקסר או ביד (ביצים, חלב שקדים, סילאן)
3. מערבבים את שתי המסות ואת התפוח המגורר ויוצרים בלילת פנקייקים חלקה
4. במחבת מטגנים את הפנקייקים עם שמן קוקוס / חמאה
הכנת קציפת הקשיו:
5. מכניסים את הקשיו לקערת מי הקרח ל-3 דקות
6. מוציאים את הקשיו הקרים ישר לבלנדר, מוסיפים את מיץ הלימון והסוכר ומעט מעט מים וטוחנים. במידת הצורך מוסיפים עוד מעט מים.
7. מעבירים את קציפת הקשיו לשק זילוף ואפשר לקשט את הפנקייקס. אם שומרים את הקציפה לחצי שעה במקרר, היא תתגבש יותר ואפשר יהיה ממש לקשט איתה כמו בקצפת.

כריך חומוס יוני ופסטרמה

מצרכים לממרח

- 2 כוסות שעועית מבושלת (הושרתה לילה, בושלה עד ריכוך מלא) עדיף לעבוד איתה חמימה
- מיץ מלימון אחד
- חצי כוס טחינה גולמית (ניתן להחליף ביוגורט בופלו)
- מעט ממי הנוזלים של השעועית
- שן שום
- מלח פלפל
- 2 כפות שמן זית
- מעט כמון

מצרכים לכריך

- 2 פרוסות לחם אנג'ל קמח מלא
- 3 פרוסות פסטרמה של זוגלובק
- מלפפון ירוק פרוס דק
- צנונית פרוסה דק
- 3 גבעולי עירית קצוצים דק

אופן ההכנה

1. מערבבים את מצרכי הממרח במעבד מזון, טועמים ומתקנים תיבול
2. מורחים על שתי פרוסות את הממרח
3. מניחים את הפסטרמה, פרוסות המלפפון והצנונית, מעטרים בעירית הקצוצה

בתיאבון.