

קציצות טלה עם מנגולד

מרכיבים:

6 מנגולד - עלים

0.5 קילו בשר טלה טחון - או בשר עגל טחון

1 ביצים

אגוז מוסקט - קמצוץ טחון (או בהרט)

שמן זית

שמן - צמחי (לא שמן זית), שליש כוס

1 שום (שיניים) - שן מעוכה

1 כוס ציר עוף - או מים

מיץ לימון - מלימון אחד

מלח

פלפל

אופן ההכנה:

מפרידים את החלקים הירוקים של עלי המנגולד מהחלקים הלבנים ושומרים את החלקים הלבנים בצד. מבשלים את החלקים הירוקים במי מלח רותחים במשך חמש דקות, מסננים ומעבירים מיד לקערה עם מי קרח. מסננים, סוחטים וקוצצים דק.

מערבבים את המנגולד המבושל עם הבשר. מוסיפים את הביצה, מלח ופלפל ומעט בהרט או אגוז מוסקט (אם רוצים). יוצרים מהעיסה כדורים קטנים ומטגנים אותם טיגון קל בשמן זית. מוציאים ומניחים בצד.

קולפים מעט את חלקי המנגולד הלבנים בקולפן ירקות, כדי להוריד מהם סיבים מיותרים. חותכים לרצועות בצורת צ'יפס.

מחממים שליש כוס שמן בסיר רחב. מוסיפים את שן השום ואת חלקי המנגולד הלבנים. מטגנים תוך בחישה חמש דקות. מוסיפים את הציר (או המים) ואת מיץ הלימון, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מוסיפים את הקציצות, מכסים ומבשלים חצי שעה.

אפשר להכין את התבשיל מראש ולחמם לפני ההגשה.