

קציצות עוף בגרגרי חומוס

25 קציצות - 60 קלוריות לקציצה
(כולל הרוטב)



מרכיבים:

- 1 בצל קצוץ
- 2 כוסות חומוס (אפשר סנפרוסט)
- כף שמן קנולה
- כורכום
- מלח, פלפל

לקציצות:

- עוף טחון 400 גר
- בצל מגורד בפומפיה
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- ביצה
- מלח ופלפל
- כף קמח מלא

אופן ההכנה:

- מגרדים את הבצל על הפומפיה
- מוסיפים את העוף הטחון, הפטרוזיליה, הביצה הקמח ומתבלים במלח ופלפל
- מערבבים את העיסה ונותנים לה לעמוד קצת - לספוג טעמים
- לוקחים סיר מחממים את השמן- מטגנים את הבצל הקצוץ עד שהוא מזהיב
- מוסיפים את הכורכום מערבבים לעוד כחצי דקה
- להוסיף את גרגרי החומוס ולערבב לעוד חצי דקה
- להוסיף את המים, מלח ופלפל ולהגיע לרתיחה, ולאחר מכן להוריד את האש לבינונית
- לעשות כדורים מהבלילה של העוף ולהכניס לסיר
- להגיע לרתיחה נוספת ואז להנמיך לאש קטנה ולבשל כ-40 דקות עם המכסה ומידי פעם לערבב בעדינות