

קציצת טונה עם עגבניות

min זמן הכנה: 40

קושי: קל

מצרכים

- אורגן ופלפל חריף: לפי צורך
- בצע: אחת
- 'טונה בשמן (מנוקז): 130/150 ג
- מלח: לפי צורך
- 'פנקו או פירורי לחם: 60/80 ג
- שן שום אחד:
- 'תפוחי אדמה מבושלים ומעוכים: 300 ג



הכנה

הקציצות הן פינוק לכל המשפחה, אוכל מקובל ואהוב, מתאימות למתכונים רבים כדי לפגוש את הטעם של כולם.

הקציצות שלנו היום מבוססות על שימורי טונה, גרסה ממש טעימה, בתוספת רוטב עגבניות טעים בתערובת שהופך אותן למקוריות וצבעונית עוד יותר.

הוספנו גם כמה תפוחי אדמה מבושלים שעוזרים לתת מרקם רך וקרום פריך על בסיס פנקו, הלחם היפני הקל מאוד המוכר גם כאן, שיהפוך את הקציצות למפתות שלא ניתן לעמוד בפניהן.

מושלם לאכול אותן חמות, הן מצוינות גם קרות לאכילה מחוץ לבית: הימים היפים מגיעים והקציצות האלה מושלמות גם לארוחה בחוץ. בקיצור, אפשר לומר שכולם שמחים ומרוצים מקציצות הטונה, מה דעתכם?

קולפים שן שום ומשחימים אותה בעדינות עם מעט שמן בכלי טיגון גדול לא דביק.

מוסיפים מלח ונותנים להתבשל כמה דקות עד שהתבשיל מצטמצם, Pomi L+ מוציאים ויוצקים את ה מעט. מוסיפים את הטונה הקצוצה עם מזלג, נותנים לזה לקבל טעם לדקה ואז מוסיפים את הפירה תפוחי אדמה.

מערבבים היטב כדי לערבב את המרכיבים, משאירים על האש עוד כמה דקות, אם תפוחי האדמה ריככו את התערובת, ואז מעבירים לקערה ונותנים לתבשיל להתקרר. מוסיפים את הביצה ומערבבים היטב. יוצקים 18/20 קציצות. מעבירים קציצה-קציצה קודם בביצה ולאחר מכן בפירורי הלחם. מטגנים אותן במחבת עם הרבה שמן זרעים. אפשר גם לאפות את הקציצות בתנור, במקרה זה עדיף לשטח אותן מעט: משמנים את התבנית ואופים בחום של 190 מעלות לשמך כ-15 דקות.

למתכון הזה השתמשנו

עגבניות מרוסקות דק
'ומסונות 200 ג

