



מתכון

קציצות בקר ברוטב מוגש לצד אורז
ושעועית ירוקה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

קציצות בקר ברוטב מוגש לצד אורז ושעועית ירוקה

מצרכים:

לקציצות הבקר:

1/2 קילו בקר טחון

1 בצל

2 כפות פרורי לחם

1 ביצה

1/2 כפית תבלין ראס אל חנות

קורט מלח ופלפל

אורז

שעועית ירוקה מוקפאת

2 שיני שום כתוש

אופן ההכנה:

מטגנים בצל הקצוץ דק עד להשמחה. מסירים מהאש. מערבבים עם הבשר ושאר הרכיבים.

טועמים ומתקנים תיבול.

יוצרים קציצות עגולות ומטגנים היטב משני הכיוונים.

מגישים עם אורז לבן שבושל מראש.

את השעועית מאדים במחבת עמוקה עם מעט שמן זית ושום מוסיפים מעט מים בהתאם לצורך.

קבעו כללים לאכילה ? במקום ובזמן המיועדים לכך ? בכסא אוכל בפינת
האוכל ובזמן המוקדש לארוחה וללא הסחות דעת.