



מתכון

קציצות עדשים ופתיתים

אופן ההכנה



קציצות עדשים ופתיתים

מצרכים:

שקית קטנה של עדשים כתומות

1 בצל

2 גזרים

קישוא גדול

חצי צרור פטרוזליה

כוס פירורי לחם

3 ביצים

פפריקה, כורכום, כמון

פתיתים

אופן ההכנה:

לקצוץ את הירקות. לסחוט מנוזלים. להוסיף את שאר המצרכים ולכדרר עם היד. לאפות בתנור שחומם מראש 180 מעלות עד להזהבה. לבשל את הפתיתים בהתאם להוראות היצרן.

קציצות בגודל שמתאים לכף היד של הקטנטנים הן הפתרון המושלם לארוחת צהריים/ערב מהירה וקלה שאפשר לאכול גם בידיים בצורתן השלמה או בחתיכות.