



המתכון הזה נולד... כאשר לא במקרה, שלושה דברים התרחשו במקביל. הראשון- הגעתי ליום שבת עם כמות יפה וצבעונית של ירקות שורש שלא הספקנו ליהנות מהם במהלך השבוע העמוס שהיה, השני- הגיע הזמן להכין משהו קליל לארוחת צהרים עם 3 ילדינו והחלטתי שבא לי ליהנות מירקות השורש בצורה קצת שונה מהרגיל... והדבר השלישי- תכננתי להכין את ממרח העדשים הכתומות המוכר והאהוב שלי. ערב לפני השרייתי את כל שקית העדשים הכתומות והייתי צריכה למצוא איך ליהנות מהכל. הנה טיפ נוסף, בשלו 500 ג' עדשים כתומות או חומות, מחצי מהכמות הכינו כבר ממרח 'חומס' מעדשים, ומהחצי השני- את המתכון הכיפי הזה:

קציצות עדשים חומות או כתומות עם כל ירקות השורש שיש

רכיבים:

- ✓ 1.5-2 כוסות עדשים חומות או כתומות מבושלות (מומלץ מאד שהושרו, הונבטו ובושלו)
- ✓ תבלינים לעדשים: כף כמון, כפית פפריקה, 1/2 כף זרעי כוסברה, מלח ים אטלנטי/ מלח הימלאיה.
- ✓ ירקות שורש: 1-2 תפוחי אדמה, 3 גזרים, 1/2 בטטה או בטטה קטנה
- ✓ ** אפשר גם סלק, או להחליף את הבטטה או הגזר בדלעת, אפשר גם בצל
- ✓ חופן פטרוזיליה, או פטרוזיליה וכוסברה.
- ✓ 3 כפות שמן קוקוס
- ✓ 2 כפות רוטב סויה. ** אפשר גם 2 כפות רסק עגבניות
- ✓ שיבולת שועל דקה- כוס- כוס וחצי
- ✓ תבלינים לקציצות: 2 כפות כמון, כפית פפריקה, מלח אטלנטי/ הימלאיה- לתיקון הטעם במידת הצורך

אופן ההכנה:

1. לאחר בישול העדשים, מסננים מהסיר את כל שאריות המים שנותרו (חשוב!)- במידת הצורך- ממשיכים לבשל לאחר סינון המים כדי להפטר מכל הנוזלים. מכבים את האש. מוסיפים את התבלינים לעדשים ומערבבים.
2. חותכים את ירקות השורש בצורה גסה ומעבירים למעבד מזון לחיתוך *** אני אוהבת את חיתוך ל"שרוכים" כי כך נשמרת אווריריות הקציצות. במידה ורוצים מרקם ממש אחיד וחלק ניתן לקצוץ את הירקות בלהב הפנימית. אך, במקרה זה היזהרו לא לקצוץ יותר מידי.
3. מעבירים את תכולת ירקות השורש ממעבד המזון לקערה נפרדת ומחליפים ללהב הפנימית (במקרה בו ירקות השורש נחתכו ע"י סכין הלהב הפנימי, אין צורך להחליף, עוברים לשלב הבא).
4. מוסיפים כוסברה, פטרוזיליה, שמן קוקוס, רוטב סויה (למעשה את כל שאר המרכיבים פרט לשיבולת השועל ולרסק העגבניות. מוסיפים עדשים ככמות הירקות בערך 2 כוסות. חותכים ומערבלים במעבד מזון את הכול.
5. מוסיפים 2/3 כוס שיבולת שועל ומערבבים, משהים למשך 10 דק ששיבולת השועל תספח את יתרת הנוזלים.
6. בודקים אם המרקם סמיך מספיק ולא נשפך ומתחילים להכין את הקציצות. במידה ונוזלי- מוסיפים עוד שיבולת שועל ומשהים- עד לקבלת מרקם סמיך מספיק שלא נופל מהכף.
7. מורחים על המחבת עם מברשת מעט שמן קוקוס, עם 2 כפות מכינים קציצות שטוחות ומניחים על מחבת ששומנה במעט שמן קוקוס. לאחר שצד אחד התמצק ועשוי, הופכים לכמה דקות. מעבירים לצלחת הגשה.
- אם למרות הכל נשאר נוזלי ניתן להוסיף ביצה. במתכון המקורי אין צורך.
- טעים להגשה עם טחינה, חומס עדשים כתומות, רוטב סויה- ג'ינג'ר ודבש ועוד.