



קציצות בקר עסיסיות

קציצות פשוטות במינימום הכנה, ללא פרורי לחם מרכיבים:

1 ק"ג בשר טחון

1 בטטה בינונית מגורדת דק וסחוטה מנוזלים

2 קישואים בינוניים מגורדים דק וסחוטים מנוזלים

2 כפיות מלח

1.5 כפיות תבלין למנגל

חצי כפית פלפל שחור טחון דק

4 כפות מי סודה

הכנה:

לחמם תנור ל-180 מעלות.

לערבב היטב את כל החומרים ולתת לנוח לפחות ל-15 דק'.

לסדר נייר אפייה על תבנית גדולה של התנור.

ליצור קציצות קטנות, להניח על התנבית ולשטח מעט.

לאפות כ-10 דק' מצד אחד ו-5 דק' מהצד השני.

אם הקציצה עוד לא מוכנה ניתן להוסיף כל פעם דקות בודדות על מנת לשמור על העסיסיות שלה ולא לייבש אותה.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

