

עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

תחתיות ארטישוק ממולאות ברוטב לימוני

10 יח' תחתיות ארטישוק קפואות

מצרכים לקציצות:

500 גר' בשר טחון

2 ביצים

מלח, פלפל

1 בצל מגורר ומסונן מנוזלים

1 כף בהרט

½ צרור פטרוזיליה שטופה וקצוצה דק

מצרכים לרוטב:

3 כוסות מים

1 בצל קצוץ דק

5 שיני שום חצויות

1 לימון פרוס עם קליפה ומנוקה מגרעינים

מלח, פלפל

חבילת עלי מנגולד שטופים וקצוצים (לא חובה אבל מוסיף).

הכנה:

לערבב את כל חומרי הקציצה ולהניח בצד.

לשים את תחתיות הארטישוק בקערה עם מים רותחים מהקומקום.

ברגע שמוכנות להוציא החוצה מהקערה ולתת להן להתקרר כדי שיהיה קל למלא אותן אח"כ.

לטגן את הבצל עם כף שמן זית עד מזהיב קלות. להוסיף את השום ולטגן עוד כ-2 דק' (זה

הזמן להוסיף גם את המנגולד).

להוסיף את המים והתבלינים ולהביא לרתיחה.

למלא את תחתיות הארטישוק עם כמות נדיבה של עיסת הבשר ולהניס בסיר.

מהבשר הנותר יש ליצור קציצות קטנות למקם אותן בין תחתיות הארטישוק.

לכסות את הסיר לבשל במשך כ-15 דק' על אש קטנה.

לקחת בזהירות בעזרת כף מהרוטב ולשפוך על התחתיות הממולאות ולבשל כ-10 דק' נוספות

או עד שמוכן.

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

