

ראש השנה

קציצות פרסה אפויות – ראש השנה ופסח



הקציצה צמחונית אך ניתן להכין עם בשר בקר טחון או עוף טחון ואז להוסיף 200 גרם. ויש להוסיף עוד 2 כפות קמח מצה .

חשוב לשטוף את הפרסה היטב ולהיפטר מחלקים ירוקים כהים ועציים , להסיר את השורש ורק אז לחתוך לחצאי עיגול , להניח במסננת ולשטוף במים היטב . למעשה מ"ג 1.5 ק"ג פרסה יישארו כ 1.2 ק"ג .

מתכון ל 40 יחידות . ערכים תזונתיים ליחידה : כ 25 קלוריות , 1 גרם חלבון

רכיבים :

1.5 קילוגרם פרסה חתוכה לחצאי עיגולים ושטופה היטב

1 בצל גדול שלם

1 ראש סלרי מקולף ושטוף היטב

1 תפוח אדמה גדול שטוף לא מקולף

6 כפות קמח מצה

2 ביצים

1 כפית מלח ו 1/2 כפית פלפל שחור טחון

אופן הכנה

מבשלים פרסה, ראש סלרי, בצל שלם ותפוח אדמה עד שמתרככים.

מניחים במסננת ללילה או כמה שעות טובות .

מקלפים את תפוח האדמה

סוחטים הכל ממש עד שאין נוזלים. בעיקר חשוב לאלה המחליטים לטגן. ככל שיש פחות נוזלים פחות שמן נספח.

טיפ: אני לוקחת חיתול בד וסוחטת קבוצות קטנות. זה לוקח זמן.

במעבד מזון טוחנים עם תבלינים, קמח מצה וביצים לעיסה לא חלקה מדי.

מחממים תנור ל180 עד 190 מעלות

מכינים תבנית עם נייר אפיה משומן

משמנים אחת לכמה קציצות את הידיים בספריי שמן ויוצרים קציצות עגולות שטוחות מכמות של כף גדושה.

אופים בתנור עד שמשחים לפחות 25 דקות .



בצק פילו עם דלעת מתוקה

את מאפה הפילו אני אוהבת להגיש בתבנית עגולה לסדר את רולדות הפילו כשבלול. דרך נוספת היא להגיש כרולדות כאשר מנת ההגשה היא חצי רולדה. את הרולדות ונייר האפיה יש לרסס בשמן.

במידה ומגישים בתבנית עגולה. יש להשתמש בתבנית פיירקס עגולה גדולה (קוטר 28-30). החיתוך למנה הוא של כל עלה לשניים.

תוספת סוכר – אפשר להחליף ב3 שקיות ממתיק. הכלל שלי, שמכינה לאירוח מעדיפה שכולם יאכלו את המתכון המקורי מופחת מעט בסוכר מהמתכון עליו גדלתי.

כ16 מנות (של חצי רולדה): ערכים תזונתיים למנה: כ150 קלוריות ו11 גרם חלבון

רכיבים

ספריי שמן לריסוס עלי הפילו והתבנית

כ8-10 עלים ארוכים לתבנית גדולה

1.5 ק"ג דלעת

100 גר אגוזי מלך קצוצים גס

100 גר צימוקים ירוקים בהירים

1 כף קינמון טחון

5 כפיות סוכר (או 3 שקיות ממתיק)

אופן ההכנה:

קולפים את הדלעת חותכים לקוביות ומבשלים עד לריכוך

מועכים את הדלעת ומסננים מנוזלים מיותרים ומעבירים למחבת.

למחבת מוספים אגוזים, צימוקים קינמון וסוכר וממשיכים לאדות על אש נמוכה ומצננים.

מחממים תנור ל190 מעלות

מכינים תבנית פיירקס משומנת, או תבנית תנור עם נייר אפיה משומן

לוקחים עלה פילו ומניחים אותו לרוחבו (כך שהצד הארוך ישמש כרוחב הפס) ומשמנים

מניחים במרחק 5 ס"מ מקצה הקרוב אלינו פס מהמלית עוטפים את המלית בקצה העלה הקרוב אלינו וממשיכים בגלגול לרולדה ומניחים בתבנית

ממשיכים כך עם שאר העלים כאשר מצמידים את העלה הנוסף לקצה של עלה מונח ובכך ממלאים את התבנית העגולה עד אשר נוצרת ספירלה מלאה. מתיזים מהשמן מעל ואופים עד אשר מזהיב.

רצוי להגיש חם. לאוהבים מתוק וחגיגי יותר לפזר עם מסננת מעל מעט אבקת סוכר.

