

קציצות עוף בריאות עם רוטב עגבניות מטפטף



0 min. זמן:

רמת קושי: קל

(רכיבים מנות 4 מנות)

For this recipe we used:

מצרכים

- גרם 400g 400 אקוביות עגבניות במיץ 3
- כוס פירורי לחם פנקו, מתובלים 1 1/2
- כוס עלי בזיליקום טריים 1/4
- כפית. אבקת שום 1/2
- כפית. מלח כשר 1/2
- כפית פלפל שחור 1/4
- כפית פפריקה 1/2
- כוס קמח 1/2
- ביצה טרופה עם מעט מים 1
- בצל חום קטן, קצוץ דק 1
- כפית שמן זית 1
- פאונד (כ-453 גרם) חזה עוף כשר ללא עצמות, חתוך 1
- 'לרצועות 1 אינץ'
- שן שום, כתושה 1
- אפייה ללא הדבקה
- רוטב מטבל עגבניות



הכנה

להכנת רוטב המטבל, יש לחמם את השמן בסיר על אש בינונית. מבשלים את הבצל, תוך ערבוב, במשך 5 דקות או עד שהוא מתרכך. יש להוסיף את השום ולבשל, תוך ערבוב, במשך 30 שניות או עד שמרגישים את ריחניות אדי הרוטב. מוסיפים עגבניות פומי קצוצות ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש לנמוכה ומבשלים במשך 10 דקות או עד שהרוטב מסמיך. מתבלים ומניחים בצד לצינון. מוסיפים בזיליקום לתערובת העגבניות. יש להשתמש בבלנדר מוט לערבוב, עד לקבלת מרקם חלק.

לחמם מראש ל-350 מעלות. הכינו 3 קערות רדודות. יש להוסיף קמח לאחת הקערות, ביצה טרופה ומים בקערה אחרת ופאנקו בקערה האחרונה. בכל קערה מוסיפים קורטוב של מלח, פלפל ואבקת שום. להוסיף מעט פפריקה לקמח. לערבב את הרכיבים בכל קערה. להכין צלחת גדולה

להניח רצועה אחת של עוף בקמח ולצפות את הרצועה, תוך ניעור עודפי הקמח. בשלב הבא, לטבול את העוף לתוך הביצה, ותוך כדי כך לאפשר לנוזל העודף לגלוש החוצה ולאחר מכן לטבול בפנקו, וללחח את העוף כולו בפירורים. לשים את העוף המצופה בפירורי לחם על צלחת. לחזור על הפעולה הזו בכל רצועות העוף.

לכסות נייר אפייה גדול ביריעת אלומיניום. לרסס בתרסיס אפייה נון-סטיק (בלתי-נדבק) או להבריז עם שמן צמחי. להניח את העוף על נייר אפייה למשך 20 דקות. להגיש מיד עם רוטב מטבל העגבניות.