

OFFburger

כמו המקור - בלי המקור



מרכיבים:

יבשים:

- ☐ 500 גרם חלבון חיטה (סייטן) טחון גס
- ☐ כף אבקת בצל
- ☐ כפית מלח ופלפל (ניתן לשנות לפי הטעם)
- ☐ כפית תבלין עוף
- ☐ כף כפית זרעי פשתן טחון

רטובים:

- ☐ 2 כפיות טחינה
 - ☐ חצי כוס ציר ירקות
 - ☐ שליש כוס חלב סויה
 - ☐ שמן קנולה (אופציונאלי לטיגון)
- *ניתן לסמן את המרכיבים באמצעות תיבות הסימון



אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה, ערבבו את כל המרכיבים היבשים מלבד הסייטן.
2. לאחר שהתערובת אחידה, הוסיפו סייטן בהדרגה והמשיכו לערבב
3. בקערה נוספת, ערבבו את כל המרכיבים הרטובים. לאחר מכן שפכו את התוכן בהדרגה וערבבו.
4. מהתערובת שהתקבלה, צרו (בעזרת הידיים או "רינג") קציצות אחידות בעובי לפי בחירתכם.

מכאן אפשר לטגן או לאפות:

1. בטיגון - חממו שכיבה של סנטימטר שמן קנולה על מחבת באש גבוהה. כשהשמן חם הניחו בזהירות את הקציצות. סיום הטיגון כאשר הקציצות מקבלות גוון זהוב משני הצדדים.
2. באפייה - חממו תנור לכ-220 מעלות. הכניסו את הקציצות למשך 8-9 דקות, הפכו אותן בהתאם לצבע הרצוי.