

אלבונדיגס

אלבונדיגס, כופּתָא, יוליקס, בּוּלְטֶס, או פשוט: קציצות.
קציצות קיימות בכל הסוגים והגדלים. תלוי איפה אתם גרים, או מהיכן ההורים שלכם, או סבא וסבתא שלכם.

כבר לפני חמש מאות שנה אכלו יהודי ספרד אלבונדיגס. כשגורשו היהודים מספרד, ב-1492, לקחו איתם לא רק את השפה שלהם - לְדִינוּ - אלא גם את המתכונים. בימינו אוכלים אלבונדיגס בצפון-אפריקה, בתורכיה, בארצות הבלקן ובכל מקום שאליו היגרו אותם יהודי ספרד. לפי טעם הקציצות, אפשר לנחש את ארץ המוצא של הטבח, או של משפחתו. במצרים יש לקציצות טעם של כמון וכוסברה, בתורכיה של קינמון ובמרוקו של פלפל, זנגויל (ג'ינג'ר), כורכום ואגוז מוסקט.

שוברים את הביצים, מפרידים את החלמונים מהחלבונים ושומרים בקערות נפרדות. בקשו ממישהו שיעזור לכם. טורפים את החלמונים במזלג ואחר-כך מקציפים את החלבונים. מערבבים בקערה גדולה את כל החומרים, חוץ מהחלבונים. עכשיו מוסיפים בזהירות את קציפת החלבונים, לשים הכול לעיסה מוצקה, מרטיבים את הידיים ויוצרים מהעיסה קציצות קטנות. מחממים את השמן בסיר וצולים את הקציצות על אש גבוהה עד שהן משחומות. אחרי כמה דקות מנמיכים מעט את האש ומוסיפים שתי כפות מים. מניחים את המכסה על הסיר, אבל לא מכסים לגמרי. נותנים לקציצות להתבשל חצי שעה. אם המים מתאדים, אפשר להוסיף מדי פעם עוד כף מים.



הכינו את הקציצות לפי טעמכם
ותבלו אותן בתבלינים
שאתם אוהבים.

מה צריך?

500 גרם בשר טחון (בקר או כבש)

2 ביצים

2½ כפות קמח מצה (או לחם מושרה במים)

1 כפית מלח

1 שן שום קצוצה דק

1 בצל קטן קצוץ

1 כף פטרוזיליה קצוצה

1 כפית תבלינים, לפי הטעם האישי

שתיים-שלוש כפות שמן זית או שמן לטיגון



אפשר גם להכין רוטב
ולאכול את האלבונדיגס
עם אורז, קוסקוס או
כל דבר שטעים לכם.