סדנה־לי

קבב במחבת עם בצל ופטרוזיליה שמכינים בבית

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות, 12 קבבים	**20 דקות**	**12 דקות**	**שעה ו־2 דקות**

ציוד: קערה ומחבת פסים או מחבת כבדה

מצרכים

- ☐ 600 גרם בקר טחון, רצוי כ־15% שומן
- ☐ בצל קטן מגורר וסחוט
- ☐ חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
- ☐ 2 שיני שום כתושות
- ☐ כפית כמון
- ☐ חצי כפית פפריקה
- ☐ כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל
- ☐ כף שמן למחבת

אופן ההכנה

1. מערבבים את הבקר עם בצל, פטרוזיליה, שום ותבלינים במשך כדקה, רק עד שהתערובת אחידה ונקשרת.
2. מחלקים ל־12 חלקים ויוצרים גלילים קצרים בעובי כ־2 ס״מ. מניחים על צלחת, מכסים ומקררים 30 דקות.
3. מחממים מחבת כבדה ומברישים במעט שמן. מסדרים קבבים עם רווחים; אם צריך צולים בשני סבבים.
4. צורבים 3 דקות בצד הראשון לפני שמנסים להפוך. ממשיכים לסובב בעדינות ולבשל כ־10–12 דקות בסך הכול.
5. בודקים שהמרכז הגיע ל־71 מעלות לפחות. מניחים 3 דקות לפני ההגשה, ומגישים עם סלט ותוספת לבחירה.