**[לבבות ארטישוק ממולאים בקציצות בקר וקישואים](http://www.be-light.co.il/artichoke-meatballs/)**

**לקציצות:**

חצי ק"ג בשר בקר טחון רזה טרי

2 שקיות לבבות ארטישוק קפואים (כ 15 יחידות)

1 זוקיני גדול או 2 קטנים מגורדים בפומפיה

1 בצל מגורד בפומפיה

2 כפות פירורי לחם

1 ביצה

1 שן שום כתושה

חופן פטרוזליה וכוסברה קצוצים

מעט מלח, פלפל, פפריקה

**לרוטב:**

1 קופסאת עגבניות מרוסקות גדולה

3 גזרים

 1שורש סלרי

1 שורש פטרוזליה

4 שיני שום

﻿﻿שמן זית כף

מיץ מחצי לימון

חצי כפית מכל אחד מהתבלינים: כמון,כורכום, צילי חריף

כפית פפריקה מתוקה

כפית אורגנו

כפית עלי טימין טרי

מלח,פלפל

**הכנה:**

**הרוטב:**

לטגן מעט שמן זית עם טימין טרי (עלים בלבד)

להוסיף את הירקות קלופים ,שטופים וחתוכים לקוביות

להוסיף את העגבניות ואת התבלינים

להוסיף כ4\3 כוס מים ומיץ מחצי לימון

להרתיח ולתקן תיבול.

**הכנת הקציצות:**

לערבב את הקציצות עם הבצל  והקישוא המגורדים. להוסיף את כל התבלינים,עשבי התיבול הקצוצים, הביצה ופירורי הלחם.

להכניס את הקציצות בתוך לבבות הארטישוק ולהניח בתוך הרוטב

לבשל כ 40-50 דקות עם מכסה עד שהבשר מוכן ומידי פעם להרטיב את הקציצות ברוטב.

**מרכיבים:**

6 כרעי עוף מחולקים לשוק וירך ללא עור

כחצי ק"ג דלעת

3 קישואים

חבילת פטריות שמפניון טריות

3-4 רצועות פלפל צי'לי חריף טרי

**לרוטב:**

3 כפות רוטב צ'ילי מתוק

3 כפות סויה

כפית שמן שומשום

כפית שמן קנולה

2 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי קצוץ דק

3 שיני שום כתושות.

פלפל שחור

**הוראות הכנה:**

לחמם תנור ל200 מעלות

לחתוך את הירקות לקוביות (את הדלעת ללא הקליפה)

להניח את העוף יחד עם הירקות

לערבב בצלוחית את כל מרכיבי המרינדה

להוסיף לעוף וילרקות את הרוטב ולערבב היטב כך שכל הירקות והעוף יצופו ברוטב

לצלות בתנור מכוסה כ 45 דקות +ללא מכסה עוד כ 15 דקות  עד לקבלת צבע שחום אך לא מיובש