



קל



20 דקות



4 מנות

## מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 1 חבילת שעועית ירוקה דקה (אפשר גם קפואה)
- 3 כפות שמן זית או חמאה מומסת
- 3 כפות רוטב סויה
- 3 כפות שמן קנולה
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 1 לימון מגורר
- 2 כפות סילאן
- 2 כפות שומשום
- 50 גרם שבבי שקדים
- 4 גבעולי בצל ירוק

שעועית ירוקה היא לא רק בריאה היא גם מאוד, מאוד טעימה, במיוחד עם תיבול טוב של שמן זית ושבבי שקדים ולצד קציצות דלורית, קינואה אדומה ואדממה

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הקציצות

מכינים את הקציצות לפי ההוראות בגב האריזה.

### 2. להכנת הרוטב

מערבבים את כל המרכיבים - רוטב סויה, שמן קנולה, מיץ לימון, גרידת לימון וסילאן יחד בקערה ומניחים בצד.

### 3.

קולים על מחבת יבשה את השומשום והשקדים ומצננים.

### 4.

קוצצים בצל ירוק לטבעות דקות ומניחים בצד.

### 5. להכנת השעועית

חולטים שעועית במים רותחים 6-8 דקות, מסננים מהנוזלים ומעבירים לקערה עם מי קרח (על מנת לשמור על הצבע הירוק).

### 6.

מקפיצים את השעועית בשמן זית או חמאה, מפזרים בצל ירוק, יוצקים מעל את הרוטב ומערבבים.

### 7.

מפזרים מחצית השומשום והשקדים ומערבבים קלות.

### 8. להגשה

את יתרת השומשום והשקדים מפזרים בעת ההגשה.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - [TIVALL.CO.IL](http://TIVALL.CO.IL)