



קל



45 דקות



6 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 8 בטטות בינוניות או קטנות נקיות וחצויות לאורכן
- 4 כפות שמן זית
- 1 כף סוכר חום שטוחה
- 2 כפות חומץ בלסמי
- 2 שיני שום כתושות
- 3 ענפי תימין מופרדים לעלים
- 1 קורט סוכר
- 1 קורט מלח

במנה הזו לא תדעו במה לתת קודם ביש, בקציצות הנימוחות או בבטטות הצליות. טעים, טעים

הוראות הכנה

1. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 200 מעלות.

2.

מרפדים 2 תבניות בנייר אפייה. מרססים את שתיהן במעט ספריי שמן.

3.

בתבנית אחת מחממים את הקציצות על פי ההוראות בגב האריזה.

4. להכנת הבטטות

את התבנית השנייה מרפדים בנייר האפייה ומפזרים קורט סוכר וקורט מלח.

5.

בקערה גדולה מערבבים שמן, סוכר חום, חומץ, שום מלח ופלפל, מכניסים את הבטטות ומערבבים.

6.

מניחים את הבטטות המשוונות עם הצד הישר כלפי מטה על נייר האפייה.

7.

אופים כ-35 דקות או עד שהבטטות עשויות במידה הרצויה.

8. להגשה

מגישים לצד הקציצות החמות.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL