



קל



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות

1 זר ברוקולי מופרד לפרחים

4 זוקיני חתוך לפרוסות בעובי 1 ס"מ

1 חבילת קייל שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1 חבילת ביבי בקצ'וי שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1 חבילת מנגולד שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1/4 כוס שמן זית

1 פלפל חריף פרוס דק (לא חובה)

2 לימונים חצויים

1 לימון מגורר וסחוט למיץ

1/3 כוס נענע מופרדת לעלים

1/3 כוס פטרוזיליה מופרדת לעלים

1/3 כוס כוסברה מופרדת לעלים

200 גרם יוגורט עזים

1 שן שום כתושה

מנה מושלמת של קציצות צמחוניות, סביבן עושר ירוק ותיבול ממכר. קל בטירוף ומגנני

הוראות הכנה

1. לבישול הירוקים

מרתחים סיר גדול עם הרבה מים ומתבלים ב - 2 כפות גדושות של מלח. ברתחה מוסיפים את הברוקולי וזוקיני ומבשלים 4-5 דקות, מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים בצד.

2.

מרתחים שוב ומוסיפים לסיר את הקייל, מנגולד ובקצ'וי, מבשלים 3 דקות ומסננים.

3. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 180 מעלות. על תבנית מרופדת בנייר פרמנט מסדרים את קציצות הקינואה. מעבירים לתנור החם ל - 10 דקות.

4.

מוציאים והופכים את הקציצות על צד השני ומחזירים לתנור ל - 15 דקות נוספות, עד שהקציצות מוזהבות ומעט קריספיות.

5. להקפצת הירוקים

במקביל מחממים מחבת רחבה עם 4 כפות שמן זית, מניחים את הלימונים עם החלק החתוך כלפי המחבת ומטגנים על להבה בינונית נמוכה עד להזהבה, כ - 7 דקות. מניחים בצד.

6.

מוסיפים את יתר שמן הזית ומגבירים ללהבה גבוהה ומקפיצים את הירקות המבושלים כ - 7 דקות יחד עם גרידת הלימון, מלח ופלפל. מורידים מהאש ומוסיפים מיץ לימון ועלים מופרדים, מערבבים קלות ומעבירים לכלי הגשה.

7. להכנת הרוטב יוגורט

מערבבים את היוגורט עם השום, מלח ופלפל.

8. להגשה

מסדרים מעל הירקות את קציצות הקינואה ויוצקים את רוטב היוגורט, מניחים על הצלחת את הלימונים המטוגנים ומגישים חם.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL