



קל



40 דקות



12 מנות

## מרכיבים

2 חבילות קציצות עדישים כתומות

250 גרם יוגורט עזים איכותי

125 מ"ל שמנת מתוקה

5 עלי נענע קצוצים דק

3 שיני שום כתושות

1 לימון מגורר

120 גרם יוגורט

80 מ"ל שמנת מתוקה

2 שיני שום כתושות

1 כף מיונז

1 כפית מיץ לימון

1 לימון מגורר

1 כף דבש

1 כפית חרדל גדושה

1/2 כפית אבקת קארי

1 כפית כורכום שטוחה

3 כפות תרכיז מיץ תפוזים קפוא

1 כפית חרדל

1/4 כוס שמן זית

2 כפות חומץ

1 כף דבש או סילאן

1 כף סוכר

1/2 צרור כוסברה

1/2 צרור פטרוזיליה

2 עגבניות אדומות, גדולות ומוצקות

2 שיני שום

1/4 צרור כוסברה

1 לימון סחוט ומגורר

1 כף סוכר חום

מטבלים בשלל הצבעים - ירוק, אדום ולבן שמשדרגים את הטעם הנפלא של קציצות הירקות של טבעול

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הרוטב יוגורט לבן

מערבבים היטב לתערובת אחידה 250 גרם יוגורט עזים, 125 מ"ל שמנת מתוקה, 5 עלי נענע קצוצים דק, 3 שיני שום כתושות, 1 לימון מגורר ומלח ופלפל לפי הטעם.

### 2. להכנת הרוטב הצהוב

בקערה בינונית מערבבים יחד 120 גרם יוגורט, 80 מ"ל שמנת מתוקה, 2 שיני שום כתושות, 1 כף מיונז, 1 כפית מיץ לימון, 1 לימון מגורר, 1 כף דבש, 1 כפית חרדל גדושה, 1/2 כפית אבקת קארי ו-1/2 כפית כורכום. מניחים כחצי שעה לספיגת טעמים, ניתן לשמור גם מכוסה כמה ימים במקרר.

### 3. להכנת הרוטב הירוק

שמים את המרכיבים במעבד מזון - 3 כפות תרכיז קפוא, 1 כפית חרדל, 1/4 כוס שמן, 2 כפות חומץ, 1 כף דבש או סילאן, מלח ופלפל לפי הטעם, 1/2 צרור כוסברה ו-1/2 צרור פטרוזיליה, ושוחנים היטב עד לקבלת מרקם חלק. מעבירים לכלי עם מכסה. ניתן לשמור במקרר יומיים, שלושה.

### 4. להכנת הרוטב האדום

מסירים את העוקץ מ-2 עגבניות וחותכים אותן לקוביות גדולות. שמים במעבד מזון 2 שיני שום, 1/4 צרור כוסברה, 1 לימון סחוט ומגורר, 1 כף סוכר חום ומלח לפי הטעם, ושוחנים עד מרקם קצוץ ולא טחון. מעבירים לכלי עם מכסה ומניחים בצד לחצי שעה לספיגת טעמים.

### 5. להכנת הקציצות -

מרפדים תבנית תנור בנייר אפייה. מסדרים את הקציצות ואופים עד השחמה קלה.

### 6. להרכבת המנה

מסדרים את המטבלים בקעריות וטובלים.

## המתכון של רות אוליבר

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