



מרכיבים

- 4 יחידות שניצל כרובית 99 קלוריות
- 2 גזרים חתוכים לרצועות דקות
- 1 קולורבי גדול חתוך לרצועות דקות
- 1 שומר חתוך לרצועות דקות
- 1 סלק חתוך לרצועות דקות
- 1/4 כרוב חתוך לרצועות דקות
- 2 שיני שום כתושות
- 2 כפות רוטב סויה
- 1/4 כוס חומץ בן יין
- 4 כפות שמן שומשום
- 1 כף דבש
- 5 כפות שומשום קלוי
- 1 כפית ג'ינג'ר מגורר
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית מלח
- 1 מיכל יוגורט בטעם טבעי
- 3 כפות עירית קצוצה
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית מלח שטוחה
- 1 כפית קליפת לימון מגוררת
- 1 סלק אדום מבושל
- 1/2 כוס טחינה
- 1 שן שום כתושה
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס מים (יכול להשתנות, תלוי במרקם, ניתן להוסיף עוד)
- 1/2 לימון סחוט למיץ

ארוחה מגוונת וצבעונית שתעשה שמח בצלחת ובפה - שניצל כרובית, סלט שורשים בתיבול מיוחד ומטבלים רעננים

הוראות הכנה

1. להכנת מטבל היוגורט

בקערה מערבבים יחד גביע יוגורט, 3 כפות עירית קצוצה, 1 כפית צ'ילי גרוס, 1 כפית מלח שטוחה וכפית קליפת לימון מגוררת.

2. להכנת מטבל הטחינה

מרסקים את הסלק המבושל ומערבבים עם 1/2 כוס הטחינה, שן שום כתושה, 1 כפית מלח, 1/2 כוס מים ומיץ מחצי לימון.

3. להכנת הרוטב

מערבבים 2 שיני שום כתושות, 2 כפות סויה, 1/4 כוס חומץ בן יין, 4 כפות שמן שומשום, 1 כף דבש, 5 כפות שומשום קלוי, 1 כפית ג'ינג'ר מגורר, 1/2 כפית פלפל שחור גרוס ו-1/2 כפית מלח.

4. להכנת סלט השורשים

מערבבים את כל ירקות השורש יחד - גזרים, קולורבי, שומר, סלק וכרוב, ומוסיפים את הרוטב.

5. להכנת השניצל

חוצים את שניצל הכרובית ואופים בתבנית על נייר אפייה בחום של 180 מעלות כ-15 דקות.

6. להגשה

מגישים לצד הסלט והשניצלים.

המתכון של אינס שילת ינאי

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL