



קל



40 דקות



4 מנות

מרכיבים

- חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות 1
- 2 פלפלים חתוכים לרבעים
- 2 שומר חצויים
- 1 כרובית קטנה חתוכה לפרחים
- 2 בצלים חצויים
- 2 קישואים חצויים לאורכם
- 1/4 כוס שמן
- 1/4 כוס רוטב צ'ילי מתוק
- 3 כפות חומץ בלסמי
- 3 כפות רוטב סויה
- 3 שיני שום

קציצות צמחוניות ומענגות ליד ירקות צלויים בתנור וטחינה גולמית

הוראות הכנה

1. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 200 מעלות ומרפדים 2 תבניות שטוחות בנייר אפייה.

2.

מסדרים על אחת התבניות את הקציצות ואופים על פי ההוראות בגב האריזה.

3. להכנת הירקות

חותכים את כל הירקות לחתיכות גדולות, מניחים בקערה גדולה יוצקים מעל שמן, רוטב צ'ילי, חומץ בלסמי, סויה, שום מלח ופלפל ומערבבים היטב.

4.

מסדרים את הירקות על תבנית בשכבה אחידה.

5.

אופים את הירקות כ-35 דקות או עד שהם מזהיבים מעט ומתרככים.

6. להרכבת המנה

מסדרים את הירקות על כלי הגשה, מניחים מעל את הקציצות המוחממות.

7. הצעת הגשה

מזלפים מעל טחינה גולמית ופטרזיליה.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL