



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 1 חבילת שעועית ירוקה דקה (אפשר גם קפואה)
- 3 כפות שמן זית או חמאה מומסת
- 3 כפות רוטב סויה
- 3 כפות שמן קנולה
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 1 לימון מגורר
- 2 כפות סילאן
- 2 כפות שומשום
- 50 גרם שבבי שקדים
- 4 גבעולי בצל ירוק

הוראות הכנה

1. להכנת הקציצות

מכינים את הקציצות לפי ההוראות בגב האריזה.

2. להכנת הרוטב

מערבבים את כל המרכיבים - רוטב סויה, שמן קנולה, מיץ לימון, גרידת לימון וסילאן יחד בקערה ומניחים בצד.

3.

קולים על מחבת יבשה את השומשום והשקדים ומצננים.

4.

קוצצים בצל ירוק לטבעות דקות ומניחים בצד.

5. להכנת השעועית

חולטים שעועית במים רותחים 6-8 דקות, מסננים מהנוזלים ומעבירים לקערה עם מי קרח (על מנת לשמור על הצבע הירוק).

6.

מקפיצים את השעועית בשמן זית או חמאה, מפזרים בצל ירוק, יוצקים מעל את הרוטב ומערבבים.

7.

מפזרים מחצית השומשום והשקדים ומערבבים קלות.

8. להגשה

את יתרת השומשום והשקדים מפזרים בעת ההגשה.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL