



קל



45 דקות



6 מנות

## מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 8 בטטות בינוניות או קטנות נקיות וחצויות לאורכן
- 4 כפות שמן זית
- 1 כף סוכר חום שטוחה
- 2 כפות חומץ בלסמי
- 2 שיני שום כתושות
- 3 ענפי תימין מופרדים לעלים
- 1 קורט סוכר
- 1 קורט מלח

במנה הזו לא תדעו במה לתת קודם ביש, בקציצות הנימוחות או בבטטות הצליות. טעים, טעים, טעים

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 200 מעלות.

### 2.

מרפדים 2 תבניות בנייר אפייה. מרססים את שתיהן במעט ספריי שמן.

### 3.

בתבנית אחת מחממים את הקציצות על פי ההוראות בגב האריזה.

### 4. להכנת הבטטות

את התבנית השנייה מרפדים בנייר האפייה ומפזרים קורט סוכר וקורט מלח.

### 5.

בקערה גדולה מערבבים שמן, סוכר חום, חומץ, שום מלח ופלפל, מכניסים את הבטטות ומערבבים.

### 6.

מניחים את הבטטות המשוונות עם הצד הישר כלפי מטה על נייר האפייה.

### 7.

אופים כ-35 דקות או עד שהבטטות עשויות במידה הרצויה.

### 8. להגשה

מגישים לצד הקציצות החמות.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL