



קל



30 דקות



4 מנות

## מרכיבים

1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות

1 זר ברוקולי מופרד לפרחים

4 זוקיני חתוך לפרוסות בעובי 1 ס"מ

1 חבילת קייל שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1 חבילת ביבי בקצ'וי שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1 חבילת מנגולד שטוף, חתוך לרצועות ברוחב 3 ס"מ

1/4 כוס שמן זית

1 פלפל חריף פרוס דק (לא חובה)

2 לימונים חצויים

1 לימון מגורר וסחוט למיץ

1/3 כוס נענע מופרדת לעלים

1/3 כוס פטרוזיליה מופרדת לעלים

1/3 כוס כוסברה מופרדת לעלים

200 גרם יוגורט עזים

1 שן שום כתושה

מנה מושלמת של קציצות צמחוניות, סביבן עושר ירוק ותיבול ממכר. קל בטירוף ומגנני

## הוראות הכנה

### 1. לבישול הירוקים

מרתחים סיר גדול עם הרבה מים ומתבלים ב - 2 כפות גדושות של מלח. ברתחה מוסיפים את הברוקולי וזוקיני ומבשלים 4-5 דקות, מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים בצד.

### 2.

מרתחים שוב ומוסיפים לסיר את הקייל, מנגולד ובקצ'וי, מבשלים 3 דקות ומסננים.

### 3. להכנת הקציצות

מחממים תנור לחום של 180 מעלות. על תבנית מרופדת בנייר פרמנט מסדרים את קציצות הקינואה. מעבירים לתנור החם ל - 10 דקות.

### 4.

מוציאים והופכים את הקציצות על צד השני ומחזירים לתנור ל - 15 דקות נוספות, עד שהקציצות מוזהבות ומעט קריספיות.

### 5. להקפצת הירוקים

במקביל מחממים מחבת רחבה עם 4 כפות שמן זית, מניחים את הלימונים עם החלק החתוך כלפי המחבת ומטגנים על להבה בינונית נמוכה עד להזהבה, כ - 7 דקות. מניחים בצד.

### 6.

מוסיפים את יתר שמן הזית ומגבירים ללהבה גבוהה ומקפיצים את הירקות המבושלים כ - 7 דקות יחד עם גרידת הלימון, מלח ופלפל. מורידים מהאש ומוסיפים מיץ לימון ועלים מופרדים, מערבבים קלות ומעבירים לכלי הגשה.

### 7. להכנת הרוטב יוגורט

מערבבים את היוגורט עם השום, מלח ופלפל.

### 8. להגשה

מסדרים מעל הירקות את קציצות הקינואה ויוצקים את רוטב היוגורט, מניחים על הצלחת את הלימונים המטוגנים ומגישים חם.

המתכון של סבינה ולדמן

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