



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