



קל



20 דקות



6 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 2 שיני שום כתושות
- 5 עגבניות קצוצות
- 1 פלפל ירוק חריף קצוץ
- 1 כף שמן זית
- 1/2 לימון סחוט למיץ
- 1 כפית אורגנו יבש
- 100 גרם גבינת פרמזן

ארוחה קלילה ומענגת של קציצות קינואה צרובות וסלסת עגבניות מפנקת

הוראות הכנה

1. להכנת הסלסה

מערבבים יחד את כל המרכיבים לסלסה ומתבלים, מוסיפים מלח ים אטלנטי לפי הטעם.

2. להכנת הקציצות

אופים בתנור שחומם מראש לחום של 190 מעלות כ - 7 דקות (או בטוסטר לחיץ).

3. להגשה

מגישים את הקציצות עם סלסת העגבניות וגילוחי הפרמזן.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL