



מרכיבים

- 1 חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- 1/2 חבילה קציצות עדשים כתומות
- 1/2 חבילה לביבות בטטה
- 2 פלפלים כתומים טריים
- 1/2 כוס טחינה גולמית
- 1/4 כוס מים
- 2 שיני שום
- 1 כף מיץ לימון
- 1/2 כפית אריסה

הוראות הכנה

1. להכנת הלביבות/ קציצות

מחממים תנור ל-180 מעלות.

2.

אופים את הקציצות/ לביבות כ-25 דקות, עד הזהבה.

3. להכנת המטבל

טוחנים את הפלפלים הכתומים, מים, שום ומעט מלח.

4.

מוסיפים את הטחינה, מיץ הלימון והאריסה.

5.

טועמים ומתקנים תיבול.

6. להרכבת המגש

חותכים ירקות צבעוניים אהובים, מסדרים את הקציצות האפויות, ירקות ולצידן המטבל.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL