

שניצל כרובית 99 קלוריות  
טבעול עם סלט שורשים  
ומטבלים צבעוניים



## רכיבים

## הכנה

1. מערבבים את כל מרכיבי המטבלים יחד, כל מטבל בקערה נפרדת.
2. מניחים בסיר קטן את מרכיבי הרוטב לסלט. מביאים לרתיחה, מערבבים, ומסירים מהאש.
3. מערבבים את כל ירקות השורש יחד, ומוסיפים את הרוטב.
4. אופים את שניצל הכרובית בתבנית על נייר אפייה בחום של 180 מעלות כ-15 דקות. מגישים לצד הסלט והשניצלים. בתיאבון!

- שניצל כרובית 99 קלוריות חצוי לאורכו
- גזר חתוכים לרצועות דקות
- קולורבי גדול חתוך לרצועות דקות
- שומר חתוך לרצועות דקות
- סלק חתוך לרצועות דקות
- 1/4 4/1 כרוב חתוך לרצועות דקות
- שיני שום כתושות
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- 1/4 4/1 גביע חומץ בן-יין לבן
- כפות שמן שומשום
- כף דבש
- כפות שומשום
- כפית ג'ינג'ר מגורר
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית מלח
- מיכל יוגורט
- כפות עירית קצוצה
- כפית צ'ילי גרוס
- כפית מלח שטוחה
- כפית גרידת לימון מגוררת
- סלק מבושל
- 1/2 2/1 גביע טחינה
- שן שום כתושה
- כפית מלח
- 1/2 2/1 גביע מים (יכול להשתנות, תלוי במרקם, ניתן להוסיף עוד)
- 1/2 2/1 לימון סחוט למיץ

30 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕