

שעועית ירוקה מוקפצת עם
שבבי שקדים ושומשום לצד
קציצות טבעול



רכיבים

- חבילה שעועית ירוקה (אפשר קפואה)
- חבילה קציצות קינואה וברוקולי 99 קלוריות
- כפות שמן זית
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות שמן קנולה
- כפות לימון טרי
- גרידת לימון
- כפות סילאן
- כפות שומשום
- גרם שקדים
- בצל ירוק

הכנה

1. מכינים את הקציצות לפי ההוראות בגב האריזה.
2. מערבבים את כל חומרי הרוטב יחד בקערה, ומניחים בצד.
3. קולים על מחבת יבשה את השומשום והשקדים, ומצננים.
4. קוצצים בצל ירוק לטבעות דקות, ומניחים בצד.
5. חולטים שעועית במים רותחים 6-8 דקות, מסננים מהנוזלים, ומעבירים לקערה עם מי קרח (על מנת לשמור על הצבע הירוק).
6. מקפיצים את השעועית במעט בשמן זית או חמאה, מפזרים בצל ירוק, יוצקים מעל את הרוטב, ומערבבים.
7. מפזרים מחצית השומשום והשקדים, ומערבבים קלות.
8. את יתרת השומשום והשקדים מפזרים בעת ההגשה. בתיאבון!

20 דקות ⌚

6 servings 6 ⊕