

## קציצות כוסמת בטחינה



## רכיבים

- כוס כוסמת
- 1/3 3/1 זר בצל ירוק קצוצים דק
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה קצוצים דק
- כף טחינה
- כף רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- 1/4 4/1 כוס גרעיני חמניות
- 1/2 2/1 כוס קמח חיטה מלא
- כף שמן זית לטיגון

## הכנה

1. מבשלים את הכוסמת לפי ההוראות.
2. מצננים את הכוסמת ומערבבים עם שאר החומרים.
3. לשים הייטב עם הידיים וצרים קציצות קטנות ושטוחות.
4. אופים בתנור כ-10 דקות או עד שמוכן.

60 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕