

לביבות כרובית וקינואה



רכיבים

- ראש כרובית שלמה
- 1/2 2/1 קילוגרם קינואה
- כוסות קמח לבן
- ביצה
- לפי הטעם מלח גס
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם מרק טעם עוף ר.טבעיים
- לפי הטעם אגוז מוסקט טחון
- כפות שמן קנולה לטיגון

הכנה

1. מפרקים את הכרובית לפרחים ומבשלים אותה עד שהיא מתרככת.
2. מורידים מהאש ומועכים במועך יד, כמו פירה.
3. טוחנים את הקינואה בבלנדר.
4. מערבבים את כל החומרים יחד ומכניסים למקרר ל-30 דקות.
5. מחממים מחבת עם שמן לטיגון (לא עמוק) ומטגנים את הלביבות.

60 דקות

6 servings 6