



מתכון

קבבוני דג, כרובית וברוקולי מאודים
ותפוחי אדמה אפויים בתנור



10 דק'

סה"כ זמן הכנה

קבבוני דג, כרובית וברוקולי מאודים ותפוחי אדמה אפויים

מצרכים:

1/2 ק"ג פילה דג קצוץ גס
3 כפות כוסברה קצוצה
3 כפות פטרוזיליה קצוצה
כפית ג'ינג'ר קצוץ דק [לא חובה]
כפית קליפת לימון מגורדת
1 כפית שום קצוץ
פלפל שחור
כף שמן זית
1/2 לימון סחוט
כרובית, ברוקולי
תפוחי אדמה, מעט שמן זית

אופן ההכנה:

בקערה, מערבבים את כל הדג עם יתר המרכיבים לתערובת אחידה.
מכדררים לקציצות ומניחים בצד.
מחממים סיר רחב עם מעט שמן זית ומטגנים את הקציצות כ-2 דקות מכל צד. מקלפים את תפוחי האדמה, פורסים לעיגולים או לקוביות. שמים בתבנית. מזליפים מעל מעט שמן זית ואופים בתנור ב180 מעלות עד שמוכנים. מאדים פרחי כרובית וברוקולי ברשת אידוי.

שלב דגים בתפריט, מקור לחלבון ואומגה 3 - מומלץ, מזין ובריא!