



מתכון

קציצות טונה עם דייסת דגנים מעורבים

ארוחת צהריים קלה ומזינה שתוכלו לקחת בקופסה לכל מקום! על בסיס דייסת מטרנה דגנים מעורבים.

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

מצרכים:

- 2 גזרים
- 1 זוקיני
- 1 בצל סגול
- גרדת לימון או כפית לימון כבוש
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1/2 כוס דייסת דגנים מעורבים של מטרנה
- 2 ביצים
- 2 טונה מסוננות

אופן ההכנה:

- מגררים את הזוקיני, בצל והגזר על החור הגדול בפומפיה.
- סוחטים את הירקות היטב.
- מוסיפים את כל המרכיבים ומערבבים את כל החומרים היטב עד לעיסה אחידה שניתן לעשות קציצות.
- יוצרים קציצות ומניחים על תבנית תנור, מורחים בשמן זית.
- אופים כ 15-20 דקות בתנור שחומם מראש ל - 250 מעלות.

קרדיט: אריאל בן חמו



ויש לכם ארוחת ערב



מושלמת