



מתכון

קציצות עדשים ירוקות

קציצות אפופות, מזינות וטעימות שכיף כל כך לאכול!

אופן ההכנה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

מצרכים:

כוס עדשים ירוקות מבושלות (רכות למאכל)

1/2 כוס פירורי לחם

1/4 כוס דייסת דגנים מעורבים של מטרנה

1 בצל קטן

4 שיני שום

1 גזר בינוני

חצי כוס עלי פטרוזיליה

2 כפות גדושות רסק עגבניות

1 ביצה

1/2 כפית פפריקה מתוקה

1/4 כפית כמון

1 כף שמן

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 200 מעלות

מכניסים את כל החומרים למעבד מזון, ומעבדים עד לקבלת עיסה אחידה.

מכסים תבנית תנור בנייר אפיה.

עם ידים רטובות, יוצרים כדורים, מניחים על התבנית עם רווחים של כ- 2

ס"מ, ומשטחים לקציצות.

מכניסים לתנור ואופים כחצי שעה.

קרדיט: מור סוויד

קלה ומזינה
לבייבי

