

קציצות סלק אפויות טבעוניות

עדי באומל דרורי - 'מעשה ידיה'



מרכיבים:

3 סלקים

בצל קטן

כוס וחצי שבולת שועל / ללא גלוטן

לימון

2-3 כפות שמן זית

עלי כוסברה טריים

מלח

(תוספת שלי לגירסה לא טבעונית: ביצה)

אופן ההכנה:

מאדים את הסלקים כ- 40 דקות

מקלפים ומגרדים על פומפייה גסה כולל בצל קטן

מוסיפים כוס וחצי שבולת שועל (אפשר ללא גלוטן) וביצה (אם רוצים)

חצי לימון סחוט ואת השמן זית

כוסברה קצוצה

כפית שטוחה מלח

מערבבים ומשהים כחצי שעה

טועמים ומתקנים תיבול

מלבבים לקציצות ומניחים על נייר אפייה משומן

אופים כ 25 דקות ואז הופכים בעדינות ואופים עוד כ 10 דק

*ניתן לשמור במקרר כ 4 ימים. ניתן להקפאה

בתיאבון !!

