

## קציצות סלק אפויות

המתכון מהמטבח לאפייה בריאה של עדי באומל דרורי

תוכלו לעקוב אחריה בדף הפייסבוק: [מעשה ידיה](#)

### מצרכים:

3 סלקים

בצל קטן

כוס וחצי שבולת שועל (אפשר 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 (קיצור דרך שלי - להשתמש בסלק מבושל בואקום).

מקלפים ומגרדים על פומפיייה גסה את הסלקים ואת הבצל. מוסיפים כוס וחצי שבולת שועל (אפשר ללא גלוטן) וביצה (רק אם רוצים).

חצי לימון סחוט ואת השמן זית, כוסברה קצוצה וכפית 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 דקות.

\*ניתן לשמור במקרר כ 4 ימים. ניתן להקפאה.

