



רו ת ם

## קינואה ועוד...

### כדורי קינואה בתבלינים

כדורי קינואה מתובלים בטעם עשיר

#### רכיבים:

- 1 כוס קינואה
- 2 כוסות מים
- 2 כפיות שמן קוקוס
- כף זרעי כמון (רצוי שלמים)
- כף זרעי כוסברה (רצוי שלמים)
- כף קצח
- כף זרעי חרדל שחור – לבחירה
- כף שטוחה כורכום
- מעט צ'ילי/ פפריקה
- מלח ים אטלנטי (רצוי גס)
- טחינה גולמית משומשום מלא

#### הכנה:

1. מבשלים את הקינואה עם המים עד רתיחה ← מנמיכים את האש ומבשלים עוד 10 דקות. אם מצטבר הרבה קצף על פני המים, מרוקנים אותו אל הכיור וממשיכים בבישול. במידת הצורך מוסיפים מעט מים רותחים. מכבים את האש ומשאירים מכוסה עוד 10 דקות.
2. מחממים את השמן למשך כ-30 שניות עד דקה במחבת גדולה על להבה קטנה ← מוסיפים את כל התבלינים ל-2 דקות נוספות של חימום עדין ← מוסיפים לסיר הקינואה המבושלת ומערבבים היטב.
3. מוסיפים לקינואה עם התבלינים מעט טחינה גולמית עד שניתן ליצור כדורים (אם אין זמן זה מאד טעים גם ללא הכדורים...)
4. מגישים על פרוסות בטטה/ על עלי חסה קטנים

לבריאות והנאה





ר ו ת ם

### קציצות קינואה, ירקות, אגוזי לוז וזעתר

טעים, משביע, מזין, מיוחד, קל פשוט ונוח לקחת לדרך...

#### רכיבים:

- 1 כוס קינואה או ½ כוס קינואה + ½ כוס עדשים כתומות
- 2 כוסות מים
- 1 כוס גזר מגורד (כ-3 גזרים קטנים) + 1 כוס סלק מגורד (כ-2 סלק) + חופן עלי פטרוזיליה (לא חובה)
- 2 שיני שום
- 2 ביצים אורגניות
- 1.5 כפות דבש / מולאסה / אגבה / כפית אגבה + סטיבייה
- 2 כפות אגוזי לוז קצוצים
- 2-3 כפות קמח שיפון מלא / כוסמין מלא
- 2-3 כפות שמן קוקוס
- תבלינים: 1 כף זעתר, 1/2 כפית כמון, 1/2 כפית פפריקה מתוקה, מלח ים או הימלאיה

**2\*\*** אופציות להכנת הקציצות: על מחבת/ בתנור - על מחבת זה יוצא ממש חגיגה, קריספי. ואריאציה עדינה יותר ולמי שמעדיף, ניתן גם בתנור.

#### הכנה:

1. מחממים תנור לחום בינוני של 180 מעלות - רק אם בוחרים להכין את הכדורים בתנור
2. מבשלים את הקינואה עם המים עד רתיחה ← מנמיכים את האש ומבשלים עוד 10 – 15 דקות ← מכבים את האש ומשאירים מכוסה למשך 10 דקות נוספות.
3. במקביל - במעבד מזון, חותכים דק את שיני השום והפטרוזיליה, אח"כ את הגזר והסלק לשרוכים דקים.
4. כאשר הקינואה מוכנה, מוסיפים לה את שמן הקוקוס ואת התבלינים ומערבבים.
5. טורפים את 2 הביצים, מוסיפים לסיר הקינואה ומערבבים. מוסיפים את הדבש, השום, הגזר והסלק ומערבבים לקבלת תערובת אחידה.
6. להכנה במחבת: מחממים מחבת על חום בינוני גבוה ומשמנים קלות מחבת גדולה במעט שמן קוקוס ועוברים להכנת הקציצות.
7. להכנה בתנור: משמנים קלות תבנית אפיה ועוברים להכנת הקציצות: מכינים את הקציצות השטוחות: לוקחים כף מהתערובת ובעזרת כף נוספת משטחים את הקציצה לקבלת קציצה שטוחה ומניחים על מחבת חמה בחום בינוני- גבוה, או לחילופין על תבנית האפיה.
8. **\*\*\*** ניתן גם להכין את הקציצות גם ע"י כך שמרטיבים את כפות הידיים / משמנים אותן במעט שמן זית/ או שמן קוקוס ויוצרים מהתערובת קציצות שטוחות בגודל 5-6 ס"מ.
- מטגנים כמה קציצות אחת ליד השנייה כ-4 דקות עד להשחמה עדינה ואז הופכים לצד השני.
8. מעבירים לצלחת הגשה או לצנצנת זכוכית לשמירה בקירור. חוזרים על הפעולה עד שכל התערובת מוכנה.
- טעים להגיש לצד טחינה, מתבל סויה, ממרח חומס אמתי, פסטו וכל ממרח בריא שעולה על דעתכם.

**לבריאות והנאה**