



אתם מכירים אותנו. כשאנחנו מדברות על אוכל, זה לא מסתכם רק בקלוריות וערכים תזונתיים. אנחנו מלמדות איך להתמודד עם המציאות, איך להתארגן לאכילה מותאמת לגוף בכל מצב, ובעיקר איך ליהנות. הידע התזונתי הוא כלי נוסף להעשרה ולבחירות תזונתיות טובות יותר.

קציצות בקר בדובדבנים

אצלנו בבית יש שתי נסיכות. אחת לא אוהבת דובדבנים והשנייה לא אוהבת קציצות. הפלא ופלא, התבשיל הזה, על מצע של אורז לבן נראה חגיגי במיוחד, מצליח לפרק התנגדויות ולעורר בכולם שמחה וחשק לעוד. חשבנו שזו סיבה מספיק טובה לבדוק אותו תזונתית ולשתף אתכם. בתיאבון!

חוות דעת תזונתית

היתרון הגדול של התבשיל הזה הוא שאין צורך לטגן את הקציצות, מה שמוריד באופן משמעותי את כמות השמן במנה. (אתם יודעים שאין לנו בעיה עם שמן, יש לנו בעיה עם עבודת הטיגון). התבשיל הזה הוא מנה קלאסית של חלבון ואפשר להתרשם מכמות ה-B12 המרשימה שבו (כמעט כל כמות ה-B12 המומלצת ליום נמצאת במנה אחת). כתמיד, תוספת שמן זית לתבשיל מגדילה את כמות השומן החד בלתי רווי ("הטוב") תוספת של אורז למנה וסלט קטן בצד ייצרו ארוחה מושלמת.



אנליזה תזונתית (למנה):

- ♦ אנרגיה – 410 קק"ל
- ♦ חלבון – 20 גר'
- ♦ שומן – 24 גר'
- ♦ פחמימות – 28 גר'
- ♦ כולסטרול – 127 מ"ג
- ♦ ברזל – 2.8 מ"ג
- ♦ ויטמין B12 – 2.2 מק"ג
- ♦ אבץ – 4.2 מ"ג
- ♦ שומן רווי – 8 גר'
- ♦ שומן חד בלתי רווי – 11.5 גר'
- ♦ שומן רב בלתי רווי – 1.1 גר'

מצרכים (ל 8 מנות):

לקציצות

- ♦ 750 גר' בשר בקר טחון
- ♦ שקית אבקה להכנת קניידלך
- ♦ 2 ביצים
- ♦ כפית פלפל אנגלי
- ♦ כפית קינמון
- ♦ כף מלח
- ♦ מעט ציפורן

לרוטב

- ♦ 2-3 כפות שמן זית
- ♦ 2 בצלים חתוכים לקוביות
- ♦ צנצנת דובדבנים חמוצים בסירופ
- ♦ כף רכז רימונים
- ♦ 2 כפות רסק עגבניות מרוכז או קטשופ
- ♦ מיץ מחצי לימון
- ♦ מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לערבב את כל חומרי הקציצות לתערובת אחידה. ליצור כדורים בגודל של כדור פינג-פונג. לטגן את הבצל בשמן, כשמזהיב להוסיף את רכז הרימונים, רסק העגבניות, מיץ הלימון ואת צנצנת הדובדבנים עם הסירופ. להוסיף 2 כוסות מים ותבלינים ולהביא לרתיחה. להכניס את הקציצות לרוטב אחת אחת. להמשיך לבשל כחצי שעה.

מומלץ להגיש על אורז לבן

יש מתכון או מנה שאתם אוהבים? שילחו לנו: info@shivuy-mishkal@gmail.com