



Кюфтета от киноа

Съставки

- 150 г киноа
- 300 мл вода
- 0.5 глава лук
- 1 опаковка MAGGI® Идея за Пържени кюфтета 57г
- 100 мл вода
- 1 салата айсберг
- 3 сушени домати
- 50 г маслина
- 20 г кедрови ядки
- 4 с.л. зехтин
- 2 с.л. балсамов оцет

Указания

1. Кипнете водата и добавете киноата. Варете 8 минути. Отцедете добре киноата.
2. Смесете съдържанието със 100 мл вода. Разбъркайте и оставете около минута, две. Нарезжете лука на много ситно. В подходяща съд смесете киноата, лука и сместа за кюфтета. Омесете добре. Оформете кюфтенца. Поставете ги върху тава, която е покрита с хартия за печене. Затоплете фурната на 200 градуса. Печете до готовност на кюфтетата от киноа. При мен отне 20 минути.
3. Готовите кюфтета оставете да се охладят за кратко. Поднесете ги със свежа зелена салата.

40 мин.

4 порции

Въглехидрати	30.94 g
Енергия	400.54 kcal
Мазнини	28.55 g
Протеин	28.55 g