ВЕЧЕРЯ

Зеленчукови кюфтенца с киноа

Зеленчукови кюфтенца с киноа, настърган морков и тиквичка, хванати с яйце и малко сирене. Пекат се на мекота, която малките дъвчат лесно, и са по мярка за хапване с ръчички.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 45 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Яйца, Глутен

Съставки

- 1/2 ч.ч. киноа (сварена)
- 1 среден морков (настърган)
- 1 малка тиквичка (настъргана и отцедена)
- 1 яйце
- 1/4 ч.ч. сирене (натрошено)
- 1/4 ч.ч. галета (или смлян овес)
- 1 скилидка чесън (ситно нарязана, по желание)
- 1/4 ч.л. сушен риган или мащерка
- Щипка сол (по желание)
- Малко зехтин за печене

Начин на приготвяне

1. Подготовка на фурната: Загрейте фурната на 180°C и покрийте тава с хартия за печене или силиконова подложка.
2. Приготвяне на сместа: В голяма купа смесете сварената и охладена киноа с настърганите морков и тиквичка (не забравяйте да отцедите добре тиквичката, за да не е прекалено влажна). Добавете натрошеното сирене, яйцето, галетата и подправките. Разбъркайте добре, докато сместа стане хомогенна и може да се оформя.
3. Оформяне на кюфтенцата: С помощта на лъжица вземете от сместа и оформете малки топчета с ръце. Поставете ги върху подготвената тава и леко ги сплескайте, за да придобият форма на кюфтенца.
4. Печене: Намажете леко всяко кюфтенце със зехтин (можете да използвате четка). Печете за около 20-25 минути или докато кюфтенцата станат златисти и хрупкави по краищата.
5. Охлаждане и сервиране: Оставете кюфтенцата да се охладят за няколко минути преди сервиране. Те могат да бъдат поднесени с кисело мляко или лек сос по избор.
6. По желание: Можете да добавите малко накълцан спанак или броколи към сместа за още повече витамини и минерали.

Съхранение

- Съхранявайте охладените зеленчукови кюфтенца в плътно затворен контейнер в хладилник до 3 дни.
- Затоплете в микровълнова фурна за 1-2 минути или във фурна при 160°C за 8-12 минути, докато станат топли.

Замразяване

- Замразете готовите кюфтенца в плик без въздух до 2-3 месеца. Размразете в хладилник и затоплете във фурна преди консумация.

Съвети

- Тези зеленчукови кюфтенца с киноа и сирене са вкусни, лесни за приготвяне и пълни с полезни съставки. Киноата им дава приятна плътност, сиренето ги прави сочни, а зеленчуците носят цвят и свеж вкус. Кюфтенцата стават и за вечеря, и за обяд, лесни са за хващане и дъвчене и са удобни за малките ръчички.
