

# Овощные шарики, как мясные только вкуснее



Овощные шарики, кому овощные шарики... Вкусные, питательные... почти как мясные тефтели, только ещё вкуснее. И готовятся достаточно просто и быстро.

#пища, #овоци, #цукини, #гарнир, #food, #vegetables, #zucchini, #garnish,

## Ингредиенты:

Цукини – 350 г

Вяленые томаты – 50 г

Грецкие орехи – 90 г

Укроп – 15 г

Водоросли нори – 7 г

Соль – по вкусу



## **Овощные шарики: приготовление**

Цукини нарезать на очень тонкие полоски, а затем порезать как можно мельче.

В блендере измельчить грецкий орех, вяленые томаты и нори. Мелко нарезать укроп. Смешать все ингредиенты.

Из получившейся массы слепить небольшие шарики. Вот и всё – диетический овощной гарнир готов!



Овощи можно приготовить по-разному. К примеру – свекольные чипсы или крем-суп из кабачков. А вот бургеры без булок и фри без фритюра.

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.