



קל



15 דקות



4 מנות

מרכיבים

חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף 1

500 גרם אספרגוס ירוק

250 גרם עגבניות שרי

1 שקית ארוגולה

מעט זיתים שחורים

1 כף צלפים

150 גרם גבינת פטה טבעונית (לא חובה)

מעט שמן זית

מעט חומץ

מעט בזיליקום

מעט מלח ופלפל

סלט מעולה שמכינים על המנגל עם נתחוני פילה סויה דמוי עוף ואספרגוס. טעים, מזין וטבעוני

הוראות הכנה

1.

חותכים את האספרגוס לחתיכות באורך של 2 ס"מ ואת העגבניות לחצי.

2.

מטגנים את נתחי הסויה במחבת על המנגל. צולים את האספרגוס ישירות על המנגל.

3.

מפזרים את הארוגולה בצלחת ומעל מניחים את האספרגוס הצלוי, העגבניות, הזיתים והצלפים. מזלפים שמן זית, חומץ בלסמי ומפזרים מלח ופלפל.

4. להגשה

שמים מעל את נתחי הסויה הצלויים, מקשטים בבזיליקום ומפוררים מעל את הפטה.

המתכון של מערכת טבעול

[TIVALL.CO.IL](https://tivall.co.il) - בדוק מתכונים נוספים ב