



קל



30 דקות



6 מנות

## מרכיבים

8 יחידות חזה בגריל צמחוני 99 קלוריות

4 כפות שמן זית

1 בצל פרוס דק

2 כוסות פתיתים אפויים קווקוס

1 כפית כפית מחוקה פפריקה מתוקה

3 כוסות מים רותחים

2 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות

1/2 בצל סגול קצוץ דק

1/2 צרור כוסברה קצוצה גס

1 פלפל ירוק חריף פרוס דק

1 שן שום כתושה

4 כפות שמן זית

1/2 לימון סחוט למיץ

ארוחה טבעונית ושמחה עם פתיתים שכולם אוהבים, סלט עגבניות פיקנטי, חזה בגריל מן הצומח וים טעמים וצבעים

## הוראות הכנה

### 1. להכנת הפתיתים

בסיר בינוני משגנים את הבצל ב- 4 כפות שמן הזית על להבה נמוכה ב- 10 דקות, עד להזהבה.

### 2.

מגבירים את הלהבה ומשגנים תוך כדי ערבוב 5 דקות נוספות.

### 3.

מוסיפים את הפתיתים, פפריקה, מלח ופלפל ומערבבים דקה נוספת. מוסיפים את המים הרותחים ומנמיכים את הלהבה. מכסים ומבשלים 8 דקות.

### 4. להכנת החזה

במקביל מחממים תנור לחום של 180 מעלות. מניחים את נתחי החזה בגריל על תבנית עם נייר פרמנט, צולים בתנור 12 דקות.

### 5. להכנת הסלט

מערבבים יחד את כל המרכיבים - עגבניות, בצל סגול, כוסברה, פלפל ירוק חריף, שום, 4 כפות שמן זית ומיץ לימון. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.

### 6. להגשה

על צלחת הגשה מניחים 2 כפות גדושות של פתיתים, מעל מניחים 2 נתחי חזה בגריל ומעל 2 כפות סלט. מגישים לצד רבע לימון.

המתכון של סבינה ולדמן

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL