



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 גם

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