



קל



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף

3 כפות שמן

1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק

3 שיני שום קצוצות

1/2 כוס ציר ירקות (1/2 כוס מים + 1 כפית אבקת תיבול בטעם עוף)

1 כפית כורכום

1/2 חבילת פטרוזיליה קצוצה דק

3 כפות מיץ לימון (אופציונלי)

1 חבילת תפוחי אדמה קטנטנים מבושלים לפי הוראות על האריזה

מיקס של טעמים ומרקמים עם נתחוני עוף צמחוניים עם המון חלבון, תפוחי אדמה, פטרוזיליה ושום

הוראות הכנה

1.

מחממים תנור לחום של 180 מעלות. בסיר רחב ושטוח (שאפשר להכניס לתנור) מחממים שמן, מוסיפים שום וצ'ילי מתוק מקפצים את נתחוני העוף הצמחוניים 4-5 דקות.

2. להכנת הרוטב

מערבבים בקערה את ציר הירקות, הלימון והתבלינים.

3.

יוצקים על נתחוני העוף הצמחוניים, מערבבים ומוסיפים פטרוזיליה.

4.

חוצים את תפוחי האדמה, מוסיפים לסיר ומערבבים. מביאים לרתיחה ומבשלים עוד כ- 2 דקות.

5.

מעבירים לתנור לחצי שעה או עד הזהבה ומגישים חם.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL