



קל



15 דקות



3 מנות

## מרכיבים

- 1 חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף
- 2 כפות שמן זית
- 1 חסה חתוכה גס בידיים
- 1 פלפל צהוב חתוך לקוביות
- 2 אבוקדו לא בשלים מאוד וחתוכים לקוביות (אופציונלי)
- 6 מלפפונים חמוצים חתוכים לקוביות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 1 כפית חרדל
- 4 כפות שמן זית (אם רוצים אפשר יותר)
- 1/3 כוס מיץ לימון
- 1 שן שום כתושה

ארוחה מלאה בטוב וטעם, מרעננת וקראנצ'ית עם נתחוני עוף צמחוניים ומלא ירקות צבעוניים

## הוראות הכנה

### 1. לצליית הנתחים

מחממים מחבת עם 2 כפות שמן זית ומקפצים את נתחוני העוף עד הזהבה קלה.

### 2.

מסדרים את כל הירקות בכלי הגשה, כאשר החסה למטה וכל היתר למעלה.

### 3. להכנת הרוטב

בצנצנת עם מכסה שמים את כל המרכיבים - 1 כפית חרדל, 4 כפות שמן זית, 1/3 כוס מיץ לימון, 1 שן שום כתושה ומלה, ומערבבים היטב.

### 4. להגשה

מפזרים את נתחוני העוף על הירקות על הירקות, יוצקים את הרוטב, מערבבים ומגישים.

המתכון של רות אוליבר

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