



קל



40 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה חטיפי כרובית

3 כפות שמן

1/2 כוס מיץ לימון

3 שיני שום קצוצות

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה דק, דק

השילוב האולטימטיבי בין כרובית, לימון ועשבי תבלין יוצר מנה ריחנית עשירה בניחוחות וטעמים מרעננים

הוראות הכנה

1.

מחממים תנור ל-180 מעלות.

2.

מניחים את החטיפים על תבנית, אופים כ-25 דקות, עד שהחטיפים מוכנים ומזהיבים.

3. להכנת המטבל

במקביל מערבבים בקערה קטנה את השמן, לימון, שום קצוץ, מלח והפטרוזיליה, ומתבלים במלח לפי הטעם.

4.

מעבירים את החטיפים לסיר שניתן לכסות ויוצקים את הרטב מעל.

5.

מערבבים דקה, שתיים (לא יותר) על אש בינונית, מכסים ומבשלים עוד שתיים, שלוש דקות.

6.

מכבים את האש, ממתינים עוד כ-5 דקות ומערבבים.

7. להגשה

מעבירים לכלי הגשה, מפזרים פטרוזיליה קצוצה ומגישים חם או קר.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL