



קל



40 דקות



4 מנות

מרכיבים

1/2 חבילה חטיפי ברוקולי

1/2 חבילה חטיפי כרובית

40 גרם חמאה (לאופציה טבעונית - נטורנה או שמן קוקוס)

4 שיני שום

1/2 כפית פתיתי צ'ילי חריף

3 כפות קטשופ קלאסי

1 כף חומץ

1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק

מתכון קל ומעולה להכנת הום פרייז מחטיפי כרובית, במעטפת רוטב צ'ילי סמיך ומפנק

הוראות הכנה

1.

*ניתן להכין את ההום פרייז כמו במתכון - חצי חבילה חטיפי כרובית וחצי חבילה ברוקולי, או חבילה שלמה מסוג חטיפים מועדף.

2.

מחממים תנור ל-180 מעלות.

3. לאפיית הירקות

אופים את הכרובית או הברוקולי כ-25 דקות או עד הזהבה.

4. להכנת הרוטב

מחממים מחבת, ממיסים את החמאה מוסיפים את שיני השום, פתיתי הצ'ילי והקטשופ ומערבבים.

5.

מוסיפים את החומץ, רוטב צ'ילי מתוק ומלח לפי הטעם, מערבבים ומביאים לרתיחה.

6.

מוסיפים את חטיפי הכרובית או הברוקולי, מערבבים ומקפיצים עד שהם עטופים ברוטב ומגישים.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL