



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה טבעול סנסשיונל טחון צמחוני

1 בצל סגול

4 כפות יוגורט טבעוני

1 כף אריסה

מעט פטרוזיליה טרייה

מעט כוסברה טרייה

2 כפיות פפריקה מתוקה

1 כפית כמון

½ כפית קינמון

מעט פלפל שחור

מעט פלפל קאיין

פיתות (לא חובה)

קבב טבעוני מושלם שמכינים במהירות ובקלילות וצולים על המנגל

הוראות הכנה

1. להכנת תערובת הקבב

מקלפים וקוצצים את הבצל. קוצצים דק את הפטרוזיליה והכוסברה (2 כפות לכל עשב תיבול).

2.

מערבבים את הטחון סנסשיונל עם התבלינים ועשבי התיבול. מעצבים לצורה של קבב ומשפדים על מקלות השיפודים.

3. להכנת הרוטב יוגורט

מערבבים את האריסה עם היוגורט.

4.

צולים את הקבבים על המנגל כ-5 עד 8 דקות עד שהם מבושלים ומשחימים.

5. להרכבת המנה

קולים את הפיתה גם על רשת המנגל ומגישים עם קבבים ויוגורט אריסה. מקשטים עם נענע ופטרוזיליה.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL