



קל



40 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף
- 3 כפות שמן קנולה
- 1 בצל
- 3 גבעולי בצל ירוק, חתוכים לרצועות של 2 ס"מ
- 2 גזרים, חתוכים גם
- 2 פלפלים אדומים, חתוכים לרצועות רחבות
- 1 פלפל ירוק חריף, חתוך לעיגולים
- 4 מקלות סלרי
- 2 סנטימטר שורש ג'ינג'ר, קצוץ למקלונים דקים
- 1 ראש ברוקולי, מפורק לפרחים
- 400 מ"ל חלב קוקוס
- 1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק
- 1 כפית מושחת קארי ירוק
- 2 שיני שום, כתושות
- 100 גרם בוטנים קלויים, מומלחים וחצויים (אפשר גם קשיו)

נפלאות המזרח הרחוק. נתחי עוף צמחוניים עטופים ברוטב קטיפתי של קארי וירקות מוקפצים

הוראות הכנה

1. מחממים שמן בסיר, מטגנים את נתחי העוף הצמחוניים כ - 5 דקות עד להזהבה, מוסיפים לסיר בצל וגזר ומטגנים כ - 4 דקות עד להזהבה קלה.
2. מוסיפים פלפלים, סלרי וג'ינג'ר ומערבבים עוד 10 דקות, עד שהירקות מתרככים מעט.
3. בקערה, מערבבים קארי, צ'ילי מתוק, שום, תבלינים, חלב קוקוס ומלח, יוצקים על הירקות בסיר, מוסיפים את הברוקולי, מביאים לסף רתיחה ומבשלים על אש בינונית-נמוכה כ - 20 דקות, טועמים ומתקנים תיבול.
4. להגשה מפזרים את הבוטנים (או קשיו). ניתן להגיש על מצע אורז לבן.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL