



קל



25 דקות



4 מנות

מרכיבים

1 חבילה שווארמה צמחונית

2 כפות שמן

2 שיני שום קצוצות

1 כף ג'ינג'ר קצוץ דק

1 ראש ברוקולי מפורק לפרחים

1 בוק צ'וי חתוך גס מופרד לגבעולים ועלים

2 כפות מחית קארי צהוב

1 פחית קרם קוקוס

1/2 כוס מים

1 כף סוכר חום דמררה

נתחים עסיסיים של שווארמה צמחונית עם טוויסט אסייתי טעים ומתובל
כהלכה

הוראות הכנה

.1

חותכים את כל הירקות לגודל הרצוי.

.2

מחממים סיר גדול ורחב, מוסיפים 1 כף שמן ומטגנים שום וג'ינג'ר ואת החלק הלבן של הבוק צ'וי עד להזהבה.

.3

מוסיפים מחית קארי ושווארמה מהצומח ומטגנים כשתי דקות עד שהטעמים נפתחים והשווארמה נצרכת.

.4

מוסיפים חלב קוקוס, סוכר, מלח לפי הטעם ומים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מוסיפים את פרחי הברוקולי ומבשלים כ- 10 דקות עד אשר גבעולי הברוקולי רכים.

.5

דקה לפני סוף הבישול מוסיפים את החלק הירוק של הבקצ'וי, ומערבבים.

.6 אפשרות הגשה

מעטרים בכוסברה וטבעות צ'ילי, ומגישים לצד אורז לבן וחס.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL