



קל



30 דקות



8 מנות

מרכיבים

חבילה שניצל תירס 1

1 חבילת פסטה ספגטי

1 צנצנת רוטב עגבניות מוכן (400 גרם)

1 ראש ברוקולי גדול חתוך לפרחים קטנים

2 כפיות מלח

צהוב, ירוק ואדום מרכיבים ארוחה מזינה, טעימה ומשביעה שמכינים מהר ובקלות

הוראות הכנה**1. להכנת הברוקולי**

בסיר מים רותחים, עם 2 כפיות מלח, מבשלים את פרחי הברוקולי כ - 10 דקות עד שהם מתרככים מעט.

2. להכנת השניצל

מחממים את השניצל בטוסטר או בתנור כ - 10 דקות עד להשחמה.

3. להכנת הפסטה

מכינים את הפסטה עפ"י ההוראות על גבי האריזה.

4.

מחממים במחבת עמוקה את רוטב העגבניות ומביאים לרתיחה. מוסיפים את הפסטה המוכנה ומערבבים היטב.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL