



קל



15 דקות



3 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף
- 2 כפות שמן זית
- 1 חסה חתוכה גס בידיים
- 1 פלפל צהוב חתוך לקוביות
- 2 אבוקדו לא בשלים מאוד וחתוכים לקוביות (אופציונלי)
- 6 מלפפונים חמוצים חתוכים לקוביות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 1 כפית חרדל
- 4 כפות שמן זית (אם רוצים אפשר יותר)
- 1/3 כוס מיץ לימון
- 1 שן שום כתושה

ארוחה מלאה בטוב וטעם, מרעננת וקראנצ'ית עם נתחוני עוף צמחוניים ומלא ירקות צבעוניים

הוראות הכנה

1. לצליית הנתחים

מחממים מחבת עם 2 כפות שמן זית ומקפיצים את נתחוני העוף עד הזהבה קלה.

2.

מסדרים את כל הירקות בכלי הגשה, כאשר החסה למטה וכל היתר למעלה.

3. להכנת הרוטב

בצנצנת עם מכסה שמים את כל המרכיבים - 1 כפית חרדל, 4 כפות שמן זית, 1/3 כוס מיץ לימון, 1 שן שום כתושה ומלה, ומערבבים היטב.

4. להגשה

מפזרים את נתחוני העוף על הירקות על הירקות, יוצקים את הרוטב, מערבבים ומגישים.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL