

תבשיל צבעוני של פתיתים וירקות



רכיבים

- 2/1 1/2 חבילה פתיתים אפויים קוסקוס
- בצל חתוך לקוביות
- פלפל צהוב חתוך לקוביות
- פלפל אדום חתוך לקוביות
- פלפל ירוק חתוך לקוביות
- קישוא חתוך לקוביות
- גזר חתוך לקוביות
- 4/1 1/4 כוס אפונה קפואה
- 4/1 1/4 כוס גרגירי תירס אפשר קפוא
- 4/1 1/4 כוס כוסברה או פטרוזיליה, מה שאוהבים
- כפות שמן קנולה
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס
- לפי הטעם כמון טחון
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים

הכנה

1. מבשלים חצי חבילה פתיתים במים מומלחים עם שמן, כ-8 דקות. מסננים ושוטפים.
2. בסיר נפרד, מוסיפים שמן ומטגנים את הבצל כ-2 דקות.
3. מוסיפים את שאר הירקות ומתבלים ומטגנים יחד כ-5 דקות נוספות.
4. מוסיפים את הפתיתים לסיר, מערבבים היטב ומבשלים יחד כ-2 דקות. מורידים מהאש.

40 דקות

4 servings 4