

פתיתים עם פרגיות



רכיבים

- בצל חתוך לקוביות קטנות
- גרם פרגיות חתוכות לקוביות קטנות
- גזר חתוכים למקלות קצרים
- פלפל אדום חתוכים לקוביות קטנות
- כוסות פתיתים אפויים קוסקוס
- 1/2 2/1 כוס מים
- כף רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- קורט פלפל שחור
- קורט מלח

הכנה

1. להכין את הפתיתים לפי ההוראות על השקית
2. לערבב את הפרגיות עם 3 כפות שמן זית וכפית פפריקה ולשמור בצד.
3. לטגן את הבצל, להוסיף את הירקות ולהקפיץ עד שהם מתרככים.
4. להוסיף כף צ'ילי, מים ולתבל.
5. במחבת נפרדת לטגן את הפרגיות עד הזהבה
6. להוסיף הפרגיות לירקות, לבשל כשתי דקות ולבדוק טעמים.
7. להוסיף את הפתיתים המוכנים לתבשיל ולבדוק טעמים.

30 דקות

4 servings 4