

חזה עוף מוקפץ וירקות



רכיבים

- חזה עוף פרוס לרצועות
- פלפל אדום פרוסה לרצועות
- פלפל ירוק פרוס לרצועות
- גזר פרוסים לרצועות
- 1/4 4/1 כרוב פרוס לרצועות
- בצל פרוס לרצועות
- 1/2 2/1 חבילה נבטים
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל

הכנה

1. לטגן את החזה עוף עד שמשנה את צבעו, להוציא ולשים בצלחת,
2. באותה המחבת/ווק לטגן את הבצל עד להזהבה קלה, להוסיף את המרכיבים לפי הסדר ולטגן עד לריכך הירקות
3. להחזיר את החזה עוף למחבת ולהוסיף את הסויה והצילי פיקנטי. לטגן עוד מספק דקות ולכבות את הגז.
4. להניח להתקרר מעט ולמלות את עלי הטורטיה. להניח בצד של העלה ולגלגל אותו עד הסוף, לחצות באלכסון ולהגיש.

30 דקות

4 servings 4