

מוקפץ שילדים אוהבים בשלושה שלבים



רכיבים

- כפות שמן קנולה
- גרם חזה עוף
- פחית תירס גמדי חצוי
- גזר חתוך לרצועות דקות
- 1/4 4/1 כוס אפונה
- פלפלים אדומים חתוך לרצועות דקות
- 1/4 4/1 כוס רוטב למוקפץ 290 מ"ל
- 1/2 2/1 חבילה נודלס אטריות ביצים שטוח מבושלות לפי ההוראות בגב האריזה ומסוננות

הכנה

1. שמים בווק שמן ואת קוביות העוף, ומקפצים כ-5 דקות.
2. מוסיפים את שאר הירקות ואת הרוטב, מקפצים כ-5 דקות נוספות.
3. מוסיפים את האטריות, מקפצים שוב ומגישים חם. בתיאבון!

20 דקות

4 servings 4