

פרגיות עם שום ועגבניות



רכיבים

- קילוגרם נתח פרגית חתוכות
- עגבנייה בשלות וחתוכות לקוביות
- בצל חתוך לקוביות
- שום מפורק לשיניים קלופות ופרוסות
- זר כוסברה קצוצה
- כף פלפל שחור גרוס מנוקה מגרעינים (לא חובה)
- כף מלח או לפי הטעם.
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כף כורכום

הכנה

1. מטגנים את הבצל עד שהוא זהוב
2. מוסיפים את השום הפרוס וממשיכים לטגן.
3. מוסיפים את העגבניות ומבשלים כ-15 דקות על אש נמוכה.
4. מוסיפים את כל התבלינים וממשיכים לבשל על אש נמוכה עוד כ-15 דקות.
5. לאחר שהעגבניות התבשלו מוסיפים את הפרגיות ואת צרור הכוסברה ומבשלים עוד כ-15 דקות.

70 דקות

4 servings 4