

תבשיל מחיטה ירוקה (פריקה)



רכיבים

- כוסות חיטה (פריקה) שטופה היטב
- כוסות ציר עוף
- גרם מרגרינה
- כפית מלח

הכנה

1. שוטפים את הפריקה במים היטב.
2. ממיסים בסיר הבישול את המרגרינה ומוסיפים את הפריקה, מטגנים קצת, מוסיפים מלח ומערבבים, מוסיפים את ציר העוף ואחרי רתיחה מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל על להבה נמוכה עד שהמים כמעט מתאדים (עדיף שהפריקה תישאר עם קצת מרק, יותר טעים...)
3. מגישים עם יוגורט, אפשר להגיש ליד תבשילי עוף וירקות.

31 דקות ⌚

6 servings 6 ⊕