

נתחי סינטה צרובים



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם נתח סינטה פרוסים דק (3-4 מ"מ)
- כף שמן קנולה לטיגון או ספריי שמן
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מחממים מחבת טפלון עם מעט מאד שמן על האש הכי חזקה.
2. צורבים את נתחי הסינטה מכל צד במהירות, כ-40 שניות מכל צד.
3. מעבירים לצלחת הגשה ומפזרים מעט מלח ופלפל מעל. מגישים מיד.

10 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕