

שניצל ברוטב עגבניות



רכיבים

- כפות שמן קנולה
- בצל קצוץ
- 1/2 2/1 קילוגרם חזה עוף
- עגבנייה רכות קלופות וחתוכות
- פלפל ירוק
- קישוא פרוסים עם הקליפה
- כפות רסק עגבניות
- עלים עלה דפנה
- כפית אורגנו
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל לבן

הכנה

1. לשים שמן בסיר, להוסיף בצל ולטגן מעט. להוסיף פלפל ירוק ולטגן מעט.
2. להוסיף שניצל עוף (אפשר להשתמש גם בפרגית, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון), לטגן מעט.
3. להוסיף עגבניות רכות מקולפות חתוכות לקוביות.
4. להוסיף קישואים חתוכים לפרוסות ולכסות במים.
5. להוסיף מעט רסק עגבניות, עלי דפנה, אורגנו, מלח ופלפל לבן.
6. להמשיך לבשל שיתפוס טעמים עד שמסמיך מעט. להגיש עם אורז.

30 דקות

4 servings 4