

חגיגת ירוקים על המחבת



רכיבים

- כוס אפונה
- כוס שעועית ירוקה
- 1/2 2/1 כוסות ברוקולי
- ראש כרוב, סיני (פאק-צ'וי), גולמי
- שיני שום
- כפות שמן זית
- כפית שמן שומשום
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפיות רוטב בסיס לבישול 5 ב-1
- 1/4 4/1 כוס שקדים
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מבשלים כ-5 דקות במים רותחים את האפונה, השעועית והברוקולי. (אם משתמשים בירקות קפואים, מניחים אותם בקערה עם מים רותחים כ-7 דקות).
2. מחממים את שמן הזית בווק על אש גבוהה. מוסיפים את השום, שמן שומשום, סויה, רוטב בסיס, מלח ופלפל.
3. מוסיפים את כל הירקות ומערבבים היטב עד שהם מתרככים מעט.
4. מפזרים את השקדים ומגישים.

20 דקות

6 servings 6