

מוקפץ פתיתים וירקות טעים ומהיר



רכיבים

- חבילה פתיתים אפויים קוסקוס מבושלים על פי הוראות בגב האריזה
- כפות שמן קנולה
- פלפל אדום חתוך לרצועות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות
- קישוא ללא הליבה חתוך לרצועות
- בצל חתוך לחצי ופרוס לפרוסות
- חבילה פטריות שמפיניון פרוסות
- שיני שום
- 2/1 1/2 כוס רוטב בסיס 290 מ"ל
- גבעולים בצל ירוק להגשה

הכנה

1. שמים שמן בווק ומוסיפים את כל הירקות.
2. מקפיצים כ- 3-4 דקות על אש גבוהה.
3. מוסיפים פתיתים ורוטב בסיס ומקפיצים עוד 2-3 דקות.
4. מעבירים לצלחת הגשה, מפזרים בצל ירוק ומגישים.

20 דקות

4 servings 4