

תבשיל פרגיות ב-5 דקות



הכנה

1. מחממים בסיר סוּטאז' רחב שמן.
2. מוסיפים את הפרגיות ומטגנים משני הצדדים. כשהן משנות את צבען ללבן מוסיפים את הפלפל האדום, שום וקוסברה.
3. מתבלים בכורכום, מלח ופלפל שחור. מוסיפים את הסויה. מוסיפים עוד מים ומבשלים חצי שעה בערך.
4. לקראת סוף הבישול מסירים מכסה. ממשיכים לבשל על אש נמוכה לצמצום הנוזלים.
5. מומלץ להגיש לצד אורז לבן.

רכיבים

- פרגיות חתוכות לרצועות
- כפות שמן זית
- פלפל אדום פרוס לרצועות
- שיני שום פרוסות
- זר קוסברה קצוצה
- 1/2 1/2 כפיות כורכום
- 1/2 1/2 כפית פלפל שחור
- כפית מלח שטוחה
- כפות רוטב סויה סיני 290 מ"ל

20 דקות ⌚

4 4 ⊕