

ירקות מוקפצים עם עוף ואטריות אורז

מצרכים:

חצי חבילת אטריות אורגניות מאורז מלא (של 'השדה' למשל)

או: 'אטריות' שעועית שקופות דקות

150 גרם חזה עוף חתוך לרצועות

1 חבילת נבטים עבים

1 גזר מגורד

4 עלי בצל ירוק קצוצים

2 גבעולי סלרי חתוכים דק

1 סלסלת פטריות שמפיניון פרוסים

1 פלפל אדום חתוך לרצועות דקות

כף שמן זית

3 כפות רוטב סויה איכותי

מעט שורש ג'ינג'ר מגורד לפי הטעם



הכנה:

מקפיצים במחבת גדולה את רצועות העוף עם כף סויה, עד שמשנים צבעם ללבן.

מוציאים ומניחים בצלחת.

מוסיפים למחבת כף שמן זית ואת הבצל הירוק, גזר, פלפל אדום וסלרי.

לאחר שמעט מתרככים, מוסיפים פטריות ונבטים.

בינתיים מבשלים את אטריות האורז/שעועית לפי הוראות היצרן.

מחזירים את רצועות העוף למחבת, מקפיצים כדקה.

מוסיפים גם את האטריות למחבת ומתבלים ברוטב סויה שנשאר.

טועמים ומוסיפים פלפל שחור, מלח או סויה לפי הטעם.

בתיאבון!!



אילנית וזדינסקי מטפלת בתזונה טבעית, צמחי מרפא, פרחי באך

נייד: 052-8747100, הר צין 3, כפר סבא, ilanitvu@gmail.com

