

משהו חדש וטעים קורה לעוף



זה מתכון מומלץ וטעים לקטנים ולגדולים- אני מכינה אותו לסעודת שבת בערב והוא תמיד זוכה להצלחה.

1. יש לחתוך חזה עוף לקוביות בגודל 2 ס"מ ולהשרות בבליה של: כף רוטב סויה וכף עמילן תירס [קורנפלור].
2. בזמן שהעוף נח לו בבליה- יש לחתוך גמבה, פלפל ירוק בהיר ובצל לחתיכות בגודל בינוני ולטגן אותם 3 דק' במעט שמן. [הטיגון הקל שומר על פריכותם של הירקות].
3. יש להוציא את הירקות ולטגן את חתיכות העוף מכל הצדדים עד שהעוף יקבל צבע לבן בהיר.
4. כעת נחזיר למחבת את הירקות ונוסיף את הרוטב: חצי כוס מיץ אננס [מקופסת שימורים]
קופסה קטנה של רסק עגבניות
2 כפות סוכר
2 כפות חומץ
2 כפות רוטב סויה
כף עמילן תירס [קורנפלור]
5. לסיום נוסיף 4 פלחי אננס חתוכים ונבשל עוד 5 דק'.
6. מומלץ להגיש לצד אורז לבן

בתאבון ולבריאות