

שקויות טעים עם טרה!



**המתכון שמכנים טוב הביתה למשפחת סעד וטאוב ניוקי ברוטב ירוק**



2-3



20 דקות





# המרכיבים:

- חבילת ניוקי (עדיף תרד)
- 1 זוקיני בינוני
- 100 גרם אספרגוס
- 1 ראש של ברוקולי
- 50 גרם אפונה עדינה
- 50 גרם שעועית ירוקה
- צרור בצל ירוק או 1 בצל בינוני לבן
- 2 שיני שום
- 1 חבילת שמנת לבישול
- אפשר גם מעט גבינת פרמזן/ גרנה פדנה.
- מלח ופלפל

# אופן הכנה:

- מתחילים מטיגון קל של הבצל (במידה ובוחרים בצל לבן).
- מוסיפים את הזוקיני (ניתן לחתוך אותו באמצע לרצועות קצרות יותר, וגם לחלוט מראש אם אוהבים), ברוקולי ובצל ירוק (במידה ורוצים בנוסף לבצל לבן, או אם לא השתמשתם בבצל לבן).
- לאחר שהזוקיני והברוקולי מעט מתרככים מוסיפים אספרגוס, שעועית ירוקה, אפונה עדינה. ממשיכים בטיגון עד שהקפואים כבר חמימים (3 דקות בערך).

4. מטבילים במלח ופלפל. 5. מוסיפים את השמנת ומבשלים עוד 5-10 דקות.
6. בזמן הזה מכינים את הניוקי. כאשר הוא מתחיל לצוף מעבירים אותו למחבת עם שאר הירקות.
7. ניתן להוסיף גם פרמזן או פרנה פדנה , ובתאבון!

