

שקוּלוֹת טָעִים  
עִם טָרָה!



שבועות שמחה

טרה

ללא חומרים  
משמרים



**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:

1. מתחילים מטיגון קל של הבצל (במידה ובוחרים בצל לבן).

2. 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).

3. 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!

