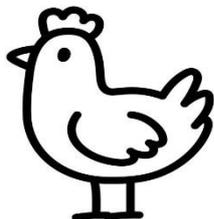


רצועות חזה עוף עם פסטת קישואים או זוקיני

חזה עוף על מחבת פסים עם סלט טוב וכף טחינה זה כל מה שצריך לארוחה מכילה חלבון, ירקות, שומן בריא.



חיבור של ירק מוקפץ כמו זוקיני או ברוקולי יוסיפו מנת ירקות חמים שיתנו תחושת שובע גדולה אף יותר.

פסטה מקישואים או זוקיני, זה חיתוך של הירק בצורה של ג'וליאנים (פסים דקים) והקפצה עם שמן זית, תבלינים. קישואים או זוקיני מתאימים לשילוב גם בסלטים, הם מקבלים כל טעם המחובר אליהם בגלל היותם נטרלים. הם קלים לעיבוד בכל צורה.

ספגטי קישואים או זוקיני בסיסית

ערכים תזונתיים למתכון: 230 קלוריות ו 8 גרם חלבון.

רכיבים

4 קישואים או זוקיני גדולים וקשים – מגולפים לאורך עם מ קולפן פסים (אפשר לגלף פסים עבים עם קולפן רגיל)

4 שיני שום כתוש

2 כפות שמן זית

מעט מלח גס ופלפל שחור טחון גס

אופן ההכנה

מחממים במחבת עמוקה את שמן הזית ומוסיפים את השום ומשחימים דקה, מוסיפים את הזוקיני או הקישואים וממשיכים להקפיץ תוך ערבוב קל מדי פעם עד לעטיפתם בשמן הזית לקבלת ריכוך קל אך לא רך מדי, מוסיפים מעט מלח גס ופלפל טחון גס ומגישים

תוספות: אפשר להוסיף בדקה האחרונה כף בזיליקום טחון

אפשרויות הגשה:

הכנת סלט עגבניות עם מעט גבינת פטה וזיתים ולצקת מעל הזוקיני

הכנת רצועות טופו מתובלות, דג או נתחי חזה עוף ולמזוג מעל הזוקיני המוכן

לחלופין את הזוקיני או הקישואים המגולפים להוסיף בדקות האחרונות של הקפצת העוף / דג / טופו לקבלת הטעמים