

כרוב סגול עם תפוחי עץ

תבשיל חמוץ מתוק , שאפשר לאכול חם או קר כתוספת קלילה ליד מנת חלבון

ערכים תזונתיים למתכון: כ 400 קלוריות ו 9 גרם חלבון

רכיבים:

5 כוסות כרוב סגול חתוך לרבעים ופרוסות דקות (כחצי עד שני שלישי כרוב גדול)

2תפוחי עץ ירוקים נקיים מגרעינים וליבה חתוכים לקוביות

1 בצל סגול חתוך לחצי ולפרוסות דקות

1/2 לימון סחוט למיץ

בקבוק התזה עם שמן זית

תבלינים: קורט סוכר , עד 1 כפית מלח , פלפל שחור לפי טעם

אופן ההכנה:

בסיר מחומם , מתיזים מעט שמן זית ומאדים את הבצל עם מעט פלפל שחור ומלח עד שהבצל מעט מרכך

מוסיפים תפוחי עץ וכרוב וממשיכים לאדות סוגרים את הסיר לכמה דקות להורדת נפח הכרוב .

פותחים את מכסה הסיר, מוסיפים מעט מלח, פלפל וקורט הסוכר מערבבים היטב וממשיכים לבשל עוד 15 ע עד לריכוך הכרוב והתפוחים .

מוסיפים מיץ לימון מערבבים היטב

