

מתכון אפשריבריא: ארוחה שלמה בצנצנת

מה במתכון?

- מגוון ירקות-עונתיים- בשלל צבעים, טריים ומגוונים.
- קטניות –עדשים ושעועית לבנה, העשירות בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים: ברזל, אשלגן וסידן.
- שמן זית- המכיל חומצות שומן חד־בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- המנה מהירה להכנה, זולה (כ- 5 ש"ח למנה), ואין צורך בכלים מיוחדים.



הוראות הכנה

משך הכנת המתכון קצר מאוד, ומוערך בכ-10 דקות. כדי לעמוד במסגרת הזמנים נעשה שימוש בקטניות מבושלות (קפואות או משימורים) ובסלק שנקנה מבושל וארוז בוואקום.

- חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות
 - מכניסים לצנצנת
 - מוסיפים את הקטניות
 - מתבלים לפי הטעם
 - סוגרים ומערבבים בתנועות שיקשוק
 - בתיאבון!
- * ניתן להשתמש בקטניות מקופסאות שימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מושרות ומבושלות או בשקית של קטניות מוקפאות.
- ** מומלץ להעדיף זיתים ירוקים.

מצרכים למנה אחת

- 1 עגבנייה
- 1 מלפפון
- 1/2 בצל סגול
- 2 כפות עדשים ירקות מבושלות*
- 2 כפות גרגרי שעועית לבנה מבושלת*
- שמן זית
- חצי כוס כרובית (טריה)
- חופן נבטים
- חופן חסה
- 1/2 סלק מבושל (ניתן גם ארוז בוואקום)
- 1 גזר
- 10 זיתים שחורים או ירוקים**
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן)

בתיאבון