



מאת מערכת

נוזלס עם נתחי ברמונדי ישראלי וירקות

⌚ זמן הכנה: 15 דקות 🧑 מס' סועדים: 4

אופן הכנה

- מתחילים להכין את הרוטב, במחבת חמה מטגנים מעט שום וג'נג'ר. מוסיפים את שאר המרכיבים, מערבבים ומביאים לרתיחה. ברגע שהנוזל רתח מורידים מהאש מבשלים את האטריות לפי הוראות היצרן
- במקביל, צורבים במחבת חמה מאוד את נתחי הברמונדי והירקות (לא להזיז הרבה אנחנו רוצים לקבל צריבה) ברגע שהגזרים מתחילים להתרכך מעט (לא עד הסוף), מוסיפים את האטריות ומיד מוסיפים את הרוטב. מערבבים מעט עד שהרוטב עוטף את כל המוקפץ שלנו
- מורידים מהאש ומוסיפים בצל ירוק ושומשום קלוי

מצרכים לנוזלס

300 גרם ברמונדי ישראלי נקי מעור ועצמות חתוך לרצועות
חבילת אטריות ביצים
1 גזר גדול חתוך לגפרורים
רבע כרוב חתוך לקוביות גסות
רבע בצל לבן חתוך לקוביות גסות
חצי כוס בצל ירוק חתוך לטבעות
כף שומשום קלוי

מצרכים לרוטב

רבע כוס סויה
רבע כוס מים
כפית סוכר חום כהה
חצי כפית קורנפלור
שתי שיני שום קצוצות
כף ג'נג'ר טרי קצוץ