

קדרה של חומוס, תרד ועגבניות

מתכון דיאטה זה מיועד להכנה של 4-6 מנות.

מוצרים:

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול קצוץ גס
- 1 קופסה (800 גרם) עגבניות קצוצות משומרות
- חצי ליטר מים
- 1 שקית (800 גרם) גרגרי חומוס קפואים מבושלים,
- 150 גרם עלי תרד טריים קצוצים או עלי תרד- סנפרוט
- מלח, עשבי תיבול, ופלפל גרוס
- פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

1. משחימים בצל בשמן כ 5 דקות.
2. מוסיפים את העגבניות, החומוס והמים ומביאים לרתיחה. מכסים ומנמיכים את הלהבה ומבשלים כ - 15-20 דקות .
3. מוסיפים את התרד, מתבלים. מבשלים כ 10 דקות נוספות בהגשה לפזר פטרוזיליה קצוצה.

בתאבון , דפנה