

## שעוצית ירוקה עם פלפלים ברוטב ויניארט / די"ר דנה שרון

### צרכים תזונתיים

למנה  
100 קלוריות ליחידה

השעוצית הירוקה מהווה מקור  
טוב לסיבים תזונתיים  
התורמים לציבול תקין  
ולתפחתת סיכון למחלות. כן  
מכילה נוסדי חמצון.  
שיהיה בתאבון!

### אופן ההכנה

- חותכים את פטוטר (בסיס)  
השעוצית, מפלים במים  
מומלחים רותחים 2-3 דקות,  
מסננים ומעבירים למים עם  
קרח לצירית הבישול ושמירה  
על הצבע.
- מערבבים את החומץ, החרדל,  
האורגנו רוטב הצ'יילי והשמן  
היטב.
- מסדרים את השעוצית  
והפלפלים ובוזקים את הרוטב  
מערבבים בצדיות.

### מצרכים

1/2 ק"ג שעוצית ירוקה  
2 פלפלים צהוניים (צהוב אדום כתום)  
קלויים, מקולפים וחתוכים לרצועות דקות.  
1 כף חומץ בן יין אדום  
1 כפית חרדל דליון  
חצי כפית אורגנו יבש  
1 כף שמן זית  
שמניות עד רבע כפית רוטב צ'יילי חריף  
מלח

### הגשה

מתאים למתי מנות