

תוספות בטעם בית החלמה

תפוח אדמה פיקנטי



מקלפים וחותכים את תפוחי האדמה לרבעים או לשמיניות, לפי הגודל הרצוי.

מכינים רוטב: שמן, מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, אבקת שום, קטשופ, מעט רוטב צ'ילי מתוק.

יוצקים על תפוחי האדמה ומערבבים.

אופים בתנור על 180 מעלות למשך 45 דקות.

ירקות מאודים



מטגנים בצל עד להזהבה.

מוסיפים שעועית ירוקה, אפונה, גזר גמדי (עדיפות לירק קפוא).

מאדים על להבה נמוכה, ולקראת סוף האידוי מתבלים במלח, פלפל שחור, שום גבישי, רוטב צ'ילי מתוק.

בתיאבון!