סדנה־לי

שווארמת פרגיות במחבת עם תערובת תבלינים ביתית

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות	**20 דקות**	**15 דקות**	**שעה ו־5 דקות**

ציוד: מחבת רחבה

מצרכים

- ☐ 700 גרם פרגיות חתוכות לרצועות
- ☐ 2 בצלים פרוסים
- ☐ 3 כפות שמן זית
- ☐ כפית כמון
- ☐ כפית פפריקה
- ☐ חצי כפית כורכום
- ☐ רבע כפית קינמון
- ☐ כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל
- ☐ כף מיץ לימון

אופן ההכנה

1. מערבבים פרגיות עם 2 כפות שמן, התבלינים והמלח. מכסים ומקררים 30 דקות.
2. מחממים מחבת רחבה וצורבים מחצית מהפרגיות בשכבה אחת 5–6 דקות, תוך הפיכה. מעבירים לצלחת וחוזרים עם היתרה.
3. מוסיפים כף שמן ואת הבצלים למחבת ומבשלים 6 דקות, עד ריכוך והשחמה קלה.
4. מחזירים את כל העוף ומערבבים עם הבצל 2–3 דקות. בודקים שהרצועה העבה ביותר הגיעה ל־74 מעלות.
5. מכבים, מוסיפים לימון ומגישים. פיתה, טחינה וסלט הם הצעות הגשה ואינם כלולים בכמויות.