סדנה־לי

שעועית ירוקה מוקפצת עם שום ולימון

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
4 מנות כתוספת	**10 דקות**	**12 דקות**	**22 דקות**

ציוד: סיר ומחבת

מצרכים

- ☐ 500 גרם שעועית ירוקה טרייה או קפואה
- ☐ 2 כפות שמן זית
- ☐ 3 שיני שום פרוסות
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ חצי כפית גרידת לימון
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל

אופן ההכנה

1. אם משתמשים בשעועית טרייה, מסירים קצוות. מבשלים במים רותחים 4–6 דקות, או לפי הוראות הקפואה, עד רכה אך לא מתפרקת.
2. מסננים היטב. אם לא ממשיכים מיד, מצננים במים קרים ומסננים שוב.
3. מחממים שמן במחבת על אש בינונית ומוסיפים שום לחצי דקה בלי להשחים.
4. מוסיפים שעועית, מלח ופלפל ומקפיצים 3 דקות. מכבים ומוסיפים מיץ וגרידת לימון.