

# עוד מתכון בריא מאתר: Slim-Forever.com

## תבשיל "פתיתים" ובשר טחון

מנה אישית דלת פחמימה קלילה ומשביעה שאפשר להכין מאפס או להשתמש בשאריות בשר טחון/ בשר מהעל האש של הסופ"ש.



### מרכיבים:

- ½ בצל קצוץ דק
- ½ גזר קצוץ דק
- 1 שן שום קצוצה
- 150-200 גרם שאריות בשר/עוף מוכן קצוץ דק
- 2 כפיות שמן זית
- 1 שקית סקיני פסטה פתיתים
- 5 עלי בזיליקום קצוצים דק
- 1 כף רוטב סויה

### הכנה:

לטגן את הבצל עד שמזהיב עם השמן להוסיף גזר ושום ולטגן כ-2 דק' ולערבב על מנת לא לשרוף את השום. להוסיף את הבשר, סויה וסקיני פסטה ולערבב מעט. לתבל עם מעט מלח רק אם יש צורך כי הסויה מלוחה. אפשר להוסיף תבלינים יבשים נוספים לפי טעם אישי. לקשט עם הבזיליקום ולאכול בהנאה.

**טיפ:** אם הבשר טרי, יש לבשל אותו אחרי טיגון הגזר ורק לאחר מכן להוסיף את הסקיני פסטה והרוטב סויה.

**Slim Forever**

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

