



חזה עוף במרינדה

תגידו.. יש פשוט מזה?? להכין מהר ולהנות!!

מרכיבים:

- 1 אחד חזה עוף חתוך פרוס דק
- 1 חופן כוסברה (אפשר לוותר)
- 1 חופן פטרוזיליה (אפשר שניים אם לא שמים כוסברה)
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית כמון
- 1 כף שטוחה אריסה
- 1 שן שום כתושה
- 2 כפיות שמן זית

הכנה:

לטחון את כל החומרים חוץ מהעוף במוט בלנדר עד לקבלת מרקם חלק ככל האפשר. אפשר גם לקצוץ הכל עם סכין טובה דק דק. לערבב את החזה עוף בקערה גדולה עם המשרה ולהשרות בין 15 דק' עד שעתיים. לרסס מחבת עם תרסיס שמן ולצרוב היטב משני הצדדים. בסיום לשים מלח ופלפל לפי הטעם.

* את המשרה אפשר לשמור בצנצנת עד שבוע במקרר

Slim Forever

ירידה במשקל ואורח חיים בריא

