

סלט עוף עם ברוקולי

עשיר בברזל

מצרכים

400 גרם חזה עוף טרי/ הודו
400 גרם ברוקולי
100 גרם עלי תרד
1 כף של שמן זית
2 כפות רוטב סויה נטול נתרן
3 שיני שום כתושות
1 כפית ג'ינג'ר מגורד
3 בצלים ירוקים חתוכים
מעט פלפל מלח
כפית שטוחה של כורכום

אופן הכנה

חותכים את החזה עוף לרצועות בינוניות ושמים בקערה, מוסיפים את המלח והפלפל ומערבבים. מכסים את החזה עוף בניילון נצמד ומכניסים למקרר ל 20 דקות. לוקחים סיר ומחממים אותו למשך כמה דקות ושופכים לתוכו מים רותחים שמים בפנים את הברוקולי וסוגרים את הסיר בצורה רפויה ומחכים 3-5 דקות עד שהברוקולי נעשה רך. לאחר מכן שופכים את המים החמים עם הברוקולי למסננת. מחממים מחבת טפלון או ווק, מוסיפים את השמן, סויה, שום, בצל, כורכום, ג'ינג'ר ומקפיצים קלות על אש בינונית מוסיפים את העוף ומקפיצים כ 3-4 דקות תוך כדי בחישה עד שהבשר מקבל גוון חום. מוסיפים את מערבבים את הברוקולי והתרד עוד 1-2 דקות נוספות עד לקבלת תערובת אחידה

