

פרגיות בתבליני קייג'ין עם סלט קולסלאו של אגסים

חומרים ל-2 מנות:

לפרגיות

400 גר' בשר פרגיות נקי משומן
2 כפות פפריקה מתוקה
1/2 כפית פפריקה חריפה
1/2 כפית כמון טחון
1/2 כפית אורגנו טחון
כפית שטוחה מלח דק
1/2 כפית פלפל שחור גרוס דק
כפית שום גבישי (אבקת שום)

מעט שמן קנולה

לסלט:

רבע כרוב ירוק פרוס דק
רבע כרוב סגול פרוס דק
גזר אחד מגורד גס על פומפיה
שני אגסי אנג'ו חתוכים לגפרורים (אפשר על מנדולינה)
חופן חמוציות מיובשות
כפית זרעי קימל קלויים
3 כפות חומץ טבעי
1 כף ממתיק מלאכותי- "כמו סוכר"
4 כפות מיונז דל קלוריות
מלח ופלפל

הכנה:

1. מכינים את הסלט- בקערה מערבבים את כל החומרים עד שהרוטב מצפה את הירקות והאגסים. טועמים ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.
2. מחממים מחבת פסים (גריל) לחום בינוני. מערבבים את התבלינים יחד ומתבלים בנדיבות את הפרגיות. משמנים את הפרגיות במעט שמן ומעבירים למחבת לצלייה יסודית משני הצדדים למשך 5 דקות לערך.
3. מגישים בצלחת את הפרגיות עם סלט בצד