



מתכון

שניצל ביתי, פירה וגזר גמדי

אופן ההכנה

1

שניצל ביתי, פירה וגזר גמדי

מצרכים:

4 תפ"א קלופים

חזה עוף דק , פרורי לחם , 2 כפות גדושות של קמח, ביצה טרופה
גזר גמדי , בצל, שמיר
קורט מלח ופלפל, שמן

אופן ההכנה:

חותכים את התפ"א לקוביות ומבשלים במים עד התרככות. מועכים לפירה עם קצת שמן זית ומתבלים לפי הטעם.
לשניצלים - בשלוש צלחות נפרדות מפזרים את הקמח, ביצה ופרורי הלחם. טובלים את חזה העוף בקמח ואחר כך בבליט הביצה, ובפרורי הלחם. מטגנים משני הצדדים עד להשחמה.
לגזר ? מטגנים בצל עד להשחמה קלה, מוסיפים שמיר קצוץ וגזר גמדי. מתבלים ומערבבים עוד כ- 10 דקות על אש קטנה תוך כדי בחישה.

גיוון הוא המפתח לתזונה נבונה. ודאו שאתם חושפים את ילדכם למזונות שונים ובמרקמים שונים כבר משלב מוקדם ובכך תגבירו את הסיכוי שהם יאהבו מגוון גדול יותר של מאכלים.