



מתכון

שווארמה הודו עם אורז בתוספת
אפונה וגזר



0דק'

סה"כ זמן הכנה

שווארמה הודו עם אורז בתוספת אפונה וגזר

מצרכים:

2 גזרים, 1 כוס אפונה, 1 כוס אורז, 1 בצל, 1/2 ק"ג שווארמה הודו נקבה
חתוך לקוביות, שמן, תבלינים: פלפל שחור, כורכום, 11/2 כוס מים
רותחים.

אופן ההכנה:

מגרדים גזרים בפומפיה גסה. מטגנים בצל קצוץ עד לשקיפות. מוסיפים
את קוביות ההודו ומטגנים תוך כדי ערבוב כ-5 דקות עד שהבשר משנה
את צבעו. מוסיפים את האורז והירקות והאפונה וממשיכים בטיגון עוד
דקה - שתיים. מתבלים ומוסיפים מים רותחים. מבשלים על אש קטנה
מאוד בסיר סגור עוד כ-40 דקות עד שעה.

מקור טוב לברזל.

תהליך המעבר של תינוקך לתפריט המשפחתי הינו רב חושי, חויתי, מהנה
וצבעוני. זהו הזמן הנכון להשתית הרגלי אכילה נכונים כבר מהכפית
הראשונה ואכילה עצמאית הינה חלק חשוב בתהליך זה!