



מתכוני
פיתתה פיתתה
של אנג'ל

4 כפלים
אכריכים מוורושאים

פיתה פיתה כצורי ארנפ

01

מורחים בפיתה עסיסית
שמן זית בנדיבות

02

מכניסים את כדורי הלבנה
לפיתה ומתבלים במלח, פלפל וגבעולי אורגנו
או זעתר טריים או יבשים

03

מוסיפים בצל סגול פרוס דק, פלחי עגבניות שרי
ומעט שומשום

סוּלְחִים אַל
הַכֶּרֶךְ וְצֻלְחִים



פיתה פיתתה מונפץ

01

מחממים ווק על להבה
בינונית עם 2 כפות שמן
שומשום

03

מוציאים ומוסיפים לאותה
המחבת 2 כפות שמן, רבע
כפית כורכום וכף דבש.
מטגנים פלפל אדום, פלפל
ירוק, גזר וצ'ילי פרוסים
לרצועות

02

מוסיפים קילו חזה עוף חתוך
לרצועות ומטגנים במשך 10 דקות
עם 3 כפות דבש. כאשר הנוזלים
מתאדים, מוסיפים כף פפריקה
מתוקה וממשיכים בטיגון עד
שהעוף מקבל צבע יפה

04

כאשר הירקות מזהיבים, נוסיף
את העוף יחד עם מעט מלח,
פלפל ורוטב טריאקי

מכניסים אפיגה ונפנים
מארוחה צדדונית ולסיום!



פיתה פיתה אזון 13

01

חותכים את האבוקדו לפרוסות
ומזלפים מעט מיץ לימון

02

מכניסים כמניפה
לפיתה-פיתה

03

מוסיפים פרוסות עגבניה דקות
מתובלות במלח

04

מוספים חתיכות חסה
וגבינה צהובה

וקיבלתם כריך טעים ובריא
שכולם יאהבו! *הספר!*



פיתה פיתה דינג עין ואלדינע

01

שמים מחבת קטנה על
הגז ויוצקים לתוכה 2 כפות
שמן זית

02

נשהשמן מתחמם היטב שוברים
ביצה אחת לתוך המחבת

03

ברגע שהחלבון מתחיל
להתייצב שמים על הביצה
פרוסה של גבינה צהובה

04

נשהגבינה נמסה מעט פותחים
את הפיתה ו"שופכים" לתוכה את
הביצה עם הגבינה ושמן הזית
שנשאר במחבת

