

Kawòt glase fasil

Akeyi timoun yo

Vejetaryen - san gliten - sodyòm ki ba nivo

Engredyan

Pòsyon: 4 Tan preparasyon: 5 minit Tan pou kwit manje: 10 a 15 minit

- 1 lb kawòt ki pa **kwit**, koupe an tranch 1/4-pous
- 1/8 tas **bè ki pa sale**
- 1/3 tas chaje **sik mawon**

Direksyon

1. Koupe baton kawòt yo nan tranch ¼ pous epi bouyi 1 pous dlo nan yon marmite, ajoute kawòt yo, kouvri ak chofe jiskaske bouyi.
2. Diminye chalè a epi mitone 10 a 15 minit oswa jiskaske kawòt yo sansib.
3. Pandan ke kawòt yo kwit, chofe sik mawon ak bè san sale nan yon soteuz sou chalè medyòm, brase toujou, jiskaske sik la fonn ak ebulisyon. Retire nan dife.
4. Drene kawòt yo epi ajoute yo nan chodyè a ak melanj sik la, brase ak yon kiyè pou konbine. Kwit sou chalè ba pou jiska 5 minit, brase dousman jiskaske kawòt yo glase ak cho. Retire nan chalè epi sèvi!