

Pwodwi abaz plant awomatik ("Flavorizers")

Antrene ou pou kwit manje! Ajoute savè nan manje yo gras ak akonpayman ki fasil pou fèt.

Akonpayman	Kisa ou pral gen bezwen	Kijan pou w fè	Kijan pou w aplike li	Bay bon gou nan manje ak
Chimichurri 	1 ponyen koryand/pèsi 3 gous lay 3 gwo kiyè vinèg 1/4 tas lwil oliv (ajoute plis selon bezwen) 1 ti kiyè pwav wouj pile Sèl ak pwav pou bay gou	Mete tout engredyan yo nan yon blennde oswa wobo menaje (food processor). Blennde yo pou melanje yo.	Bèf Poul Chèvrèt (Ekrevis) Pwa nwa	Mayi Sòs Diri Leti ak bè
Hummus 	1 bwat konsè vwa chich Ji ak 1 grenn sitwon 1/4 tas tahini (oswa manba òdinè) 1 gous lay 2 gwo kiyè lwil oliv 1/2 ti kiyè kimin (cumin) Sèl selon jan w vle a	Mete tout engredyan yo nan yon blennde oswa wobo menaje (food processor). Blennde jiskaske melanj lan vin fè yon sèl.	Legim kri oswa woti Falafel Poul Sandwich	Tomat Konkonm Kinowa Sitwon Pèsi
Pesto 	1 pake bazilik 3 gous lay 1 ponyen nwa 1/3 tas fwomaj parmesan rape 1/3 tas lwil oliv	Mete tout engredyan yo nan yon blennde oswa wobo menaje (food processor). Blennde jiskaske melanj lan vin fè yon sèl.	Pat Poul Chèvrèt (Ekrevis) Pwa Chich Legim woti Sandwich	Djondjon Tomat Kinowa
Vinegrèt abaz plant (bazik) 	3/4 tas lwil oliv 1/4 tas vinèg abaz plant (bazik) Sèl ak pwav pou bay gou 1-2 ti kiyè plant awomatik seche (oregano, pèsi, bazilik)	Ajoute engredyan yo nan yon ti bòl. Bat pou melanje yo.	Salad Poul woti	Leti Epina Wokèt Tomat Kawòt