

רכיבים:

- 1 בצל ירוק שהעלים חתוכים לחתיכות של 4 ס"מ
- 1 ראש ברוקולי שפרחיו מופרדים
- ½ ק"ג סינטה פרוס לקוביות ברוחב של 4X2 ס"מ
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות שמן זית
- מעט צ'ילי
- 1 כף עלי רוזמרין קצוצים דק
- 1 כף עלי תימין
- 1 חב' פטריות יער פרוסות

אופן ההכנה:

1. בווק/מחבת עמוקה מבשלים יחד את רוטב הסויה, שמן הזית, הצ'ילי, עלי הרוזמרין, עלי התימין.
2. שופכים את המרינדה לקערה עמוקה שאליה מכניסים את קוביות הסינטה. משהים כשעה וחצי - שעתיים. (רצוי להשאיר את הסינטה במרינדה כמה שיותר).
3. מבשלים את פרחי הברוקולי בסיר עם מים.
4. מחממים שמן בווק/מחבת ומטגנים בו את קוביות הסינטה.
5. יוצקים את המרינדה לווק/מחבת עמוקה, מוסיפים את פטריות היער, את הברוקולי ואת חתיכות הבצל ומבשלים יחד במשך 3 דקות.
6. מכניסים את קוביות הסינטה לווק/מחבת ומבשלים יחד במשך 3-5 דקות.