

SAUTEED SWISS CHARD WITH A KICK OF SPICE

Pou Sèvi: 4 Moun

Li Pran 10 Minit Pou Prepare

1. Fonn 1.5 gwo kiyè bè nan yon gwo chodyè sou chalè ki ba.
2. Ajoute yon zongle sèl ak pwav, 2 grenn dan Lay byen mens ak yon zongle
nan pwav sèk pwav wouj nan chodyè gwo.
3. Koupe tij soti nan 2 grap Swis Chard epi kase fèy yo.
4. Ajoute Swis Chard nan chodyè ak brase nan rad melanj ak bè.
5. Kouvri chodyè ak kwit sou 7- 8 minit jouk sansib pandan y ap vibran detanzantan.
6. Ajoute ji yon bo sitwon epi sèvi imedyatman. Add plis sèl si li nesesè.

