סגנון וצילום: מ' חטב

חזה עוף
מי אומר שמייבש לגמרי?

אצלנו אוהבים מאוד תבשילים מחזה עוף בארוחת צהריים. חזה עוף הוא נתח דל שומן ובריא מאוד. הוא נוח לאכילה, בלי עור או עצמות, וניתן לגוון את ההגשה שלו בקלות ממש

גודל כוס: 180 מ"ל

תבשיל חזה צהוב ותירס

העוף מתבשל עם הירקות והרוטב ומתקבל רך במיוחד, בטעם עשיר ובצבע נפלא!

- **½ ק"ג חזה עוף חתוך לשניצלונים קטנים**
- **3 גבעולי סלרי חתוכים לפרוסות (בלי העלים)**
- **1 קופסת שימורי תירס**
- **2 פלפל צהוב או אדום חתוכים לרצועות דקות**
- **1 פלפלון חריף חתוך דק (לבחירה)**
- **1 בצל גדול חתוך לחצאי טבעות**
- **4 שיני שום פרוסות**
- **1 כוס מים**
- **1 כפית מלח**
- **¼ כפית פלפל שחור**
- **3 כפות רוטב סויה**
- **1 כף גדושה כורכום**

אופן ההכנה:

- חממי מעט שמן בסיר רחב. טגני שום, בצל וסלרי עד להזהבה.
- הוסיפי את רצועות הפלפל ואת קוביות הפלפל החריף וטגני כ־10 דקות על אש נמוכה (הוסיפי מעט מים לפי הצורך).
- הוסיפי את התירס וטגני 3 דקות נוספות.
- הוסיפי את החזה החתוך וטגני תוך ערבוב מתמיד, עד שהעוף משנה את צבעו ללבן.
- הוסיפי תבלינים, רוטב סויה ומים. הרתיחי.
- הנמיכי ובשלי יחד 30־20 דקות נוספות. ערבבי מדי פעם והוסיפי מים לפי הצורך. התבשיל אמור לצאת עם הרבה רוטב.
- הגישי לצד אורז או פירה, שיספגו את הרוטב הטעים.

שיפודי ברביקיו (ר' תמונה)

שיפודים במעטפת פריכה וטעימה, אהובים מאוד על ילדים ומבוגרים!

- **כ־25 שיפודים קטנים**
- **½ ק"ג חזה עוף חתוך לשניצלונים**
- **1 כוס קמח**
- **½ כפית שום גבישי**
- **½ כפית פלפל שחור**
- **2 כפות סוכר חום**
- **4 כפות שמן**
- **4 כפות חומץ**
- **2 כפות חרדל**
- **8 כפות קטשופ**
- **1 כף שומשום לקישוט**

אופן ההכנה:

- שימי בקערה את החומרים היבשים (קמח, סוכר חום ותבלינים), הוסיפי את נתחי העוף וערבבי לכיסוי מוחלט.
- בקערה נוספת ערבבי שמן, חומץ, חרדל וקטשופ לתערובת חלקה מאוד. הוסיפי את העוף המקומח וערבבי עד לכיסוי.
- שפדי את העוף על שיפודים. הניחי בתבנית מרופדת בנייר אפייה. פזרי שומשום לקישוט.
- אפי 20 דקות ב־180°.

תוכלי לטבול בתערובת גם ירקות לפי טעמך (בצל, קישוא, עגבניות שרי, פלפלים, גזר וכדומה), ולהוסיפם על השיפוד בין נתחי החזה.

בשל כמות הקמח יש לבדוק מה הברכה על השניצל.