


עוף בתנור עם בצל מקורמל וערמונים ברוטב שום ודבש

מירי כהן

תבשיל מיוחד ומרשים בכלום מאמץ - עוף בתנור עם בצלים מקורמלים וערמונים ברוטב משגע של שום ודבש, מושלם לארוחת שישי ולערבי חג

מרכיבים	זמן הכנה	זמן כולל	קלוריות	כמות מנות
10	15 דק'	שעה ו-35 דק'	156	8

מצרכים

1/4 כוס שמן קנולה
4 בצלים בינוניים חצויים ופרוסים
8 יחידות שוקיים או 4 כרעיים חצויים לשיק וירך
3 שקיות ערמונים בוואקום
1 כפית פלפל שחור טחון
1 כפית שטוחה כורכום
1 כפית תבלין גריל
1 כפית מלח דק
2 כוסות מים רותחים עד 3 כוסות
1/2 כוס רוטב שום ודבש 

אופן הכנה

1. צורבים את העופות משני הצדדים בסיר סטאז' שמתאים גם לתנור. מוציאים ושומרים בצד.
2. מטגנים את הבצל עד להזהבה קלה, מוסיפים רבע כוס רוטב שום ודבש וממשיכים לערבב (הרוטב מסמיך את התבשיל ונותן לו טעם מיוחד וצבע עמוק).
3. מחזירים לסיר את העוף ומוסיפים את הערמונים, המים הרותחים ורבע כוס נוספת של רוטב שום ודבש.
4. מבשלים על אש בינונית עם מכסה סגור במשך 30-45 דקות.
5. בסיום הבישול מעבירים (ללא מכסה) לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות למשך 20 דקות להשחמה. בתיאבון!

מבשלים ביחד - ספר המתכונים של דפוס בארי ופודי - רוכשים ותורמים לישובי

העוטף



שלח את הוידאו לבדיקה

NETFREE
החופש לגלוש בטוח

לעוד מתכונים חפשו פודי בגוגל או היכנסו ל- foody.co.il