



תבשיל עוף עם קישואים וסלרי - ארוחה בסיר אחד מלאה בטעמים כותרת משנה:

☆☆☆☆☆ אין דירוגים עדיין



TOTAL TIME

hr 19 mins 1

COOK TIME

hr 1

PREP TIME

mins 20



קלוריות

kcal 564.6

SERVINGS

6 מנות

CUISINE

מרוקאי



COURSE

ארוחת צהריים, בסיר
אחד, בשרי, חגיגי, מנה
עיקרית, מתאים לאירוח,
עוף, שבת, תבשיל בשרי

INGREDIENTS

- 6 חלקי עוף שוקיים או ירכיים
- ראש סלרי קלחים ועלים
- 2 בצלים גדולים
- 6 קישואים בינוניים
- 2 שיני שום כתושות
- ¼ כוס שמן
- 1 כף חוויאג' לבישול
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור
- 2 כוסות מים

INSTRUCTIONS

הכנת הירקות

1. חותכים את הבצלים לרצועות דקות.
2. פורסים את הקישואים לפרוסות עבות (כ-1.5 ס"מ).

3. קוצצים את עלי הסלרי, וחותכים את הגבעולים למקלות באורך של כ-4 ס"מ.

4. כותשים את שיני השום.

הרכבת הסיר

1. מחממים כ-2 כפות שמן בסיר רחב ושטוח (סוטאז') על אש גבוהה.

2. מניחים את חלקי העוף בסיר כשהעור כלפי מטה, ומשחימים אותם מכל הצדדים. כשהעוף מזהיב – מוציאים אותו לצלחת בצד.

3. מוסיפים את יתרת השמן לבסיס הסיר, ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב.

4. מנמיכים את האש, מוסיפים את השום הכתוש ומטגנים כמה שניות בלבד.

5. מוסיפים את גבעולי ועלי הסלרי, ומטגנים כ-3 דקות תוך ערבוב.

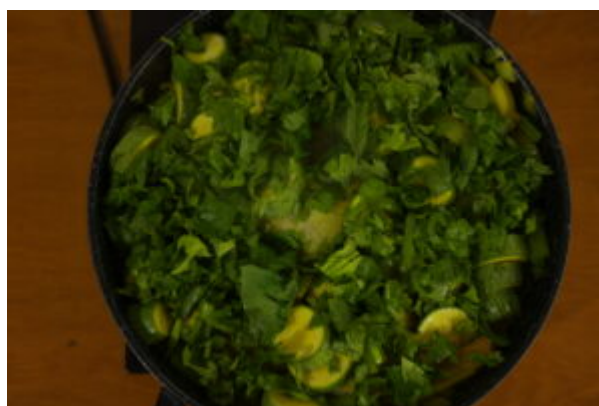


6. מוסיפים את כל התבלינים: חוויאג', כורכום, מרק עוף, מלח ופלפל. מערבבים היטב.



7. מחזירים את חלקי העוף לסיר, מוסיפים את פרוסות הקישואים, ומסדרים כך שהעור כלפי מעלה.

8. יוצקים מים עד לגובה חלקי העוף. מפזרים את עלי הסלרי מלמעלה ומביאים לרתיחה,



9. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר ומבשלים כשעה עד שעה וחצי, עד שהעוף רך.

10. במהלך הבישול, שופכים מדי פעם מהרוטב על חלקי העוף והקישואים.
11. טועמים את הרוטב ומתקנים תיבול לפי הצורך.
12. מגישים חם, לצד אורז לבן או לחם טרי שיספוג את כל הטעמים.

NOTES

אפשר להכניס את הסיר לגריל בתנור לחמש דקות להשחמה של העופות.

NUTRITION

גודל מנה: 1 מנה	קלוריות: 564.6kcal	פחמימות: 9.4g
חלבון: 38g	שומן: 40.5g	שומן רווי: 8.8g
שומן רב בלתי רווי: 6.9g	שומן חד בלתי רווי: 18.4g	כולסטרול: 180mg
נתרן: 274mg	אשלגן: 829mg	סיבים: 2.3g
סוכרים: 4.4g	סידן: 65.4mg	ברזל: 3.1mg



KEYWORD

אורחים, ארוחת צהריים, בסיר אחד, בשרי, חג, מנה עיקרית, סוכות, עוף וקישואים, שבת, תבשיל בשר

?Tried this recipe
!Let us know how it was