



רכיבים

- עוף
- 2/1 1/2 כוסות אורז ארוך
- 2/1 1/2 כוס שמן קנולה
- בצל בינוני
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל שחור
- 4/1 1/4 כפית פפריקה אדומה מתוקה
- עגבנייה גדולה
- כף מלח, פלפל ובהרט
- כפית מלח
- 4/1 1/4 נתח חזה עוף
- 4/1 1/4 כוס שמן קנולה
- 2/1 1/2 כפות פפריקה אדומה מתוקה
- 4/1 1/4 כפית פלפל שחור
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- 4/1 1/4 כפית מלח
- כוסות מים

הכנה

1. מרתיחים את האורז, שוטפים במים קרים ומסננים.
2. מכינים מלית: מניחים בסיר את האורז המסונן, מוסיפים שמן, בצל בינוני קצוץ, אבקת מרק עוף, פפריקה מתוקה, פלפל שחור, מלח, פפריקה חריפה ובהרת. מערבבים את הכל (האורז והתבלינים) על אש קטנה.
3. מוסיפים לסיר עגבניה קצוצה. ומערבבים.
4. מוציאים 1 כוס אורז מתוך תערובת האורז.
5. חותכים חזה עוף לקוביות ומערבבים את כוס האורז עם קוביות העוף.
6. וחוצים לאורך את העוף השלם. מכניסים את האורז וקוביות העוף לתוך העוף החצוי. ניתן להוסיף 1/4 כפית פלפל שחור (למי שאוהב).
7. סוגרים את העוף הממולא עם קיסם.
8. מפזרים בסיר או בתבנית עמוקה את האורז העודף (שלא הוכנס לעוף). על האורז המפוזר מניחים את העוף הממולא.
9. מכסים במכסה או בנייר סשף ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות לממשך כ-30 דקות.
10. מנמיכים טמפ' ל-120 מעלות ואופים עד שהעוף והאורז שחומים.

200 דקות

4 servings 4