

עוף בתאנים



רכיבים

- גרם מרגרינה
- תאנה גדולות טריות, חתוכות לרבעים
- כפות סירופ מייפל
- 1/2 2/1 כוס יין אדום
- 1/2 2/1 כוס מים
- עוף במשקל כ-1.5-2.5 ק"ג, מחולק ל-6
- תפוח אדמה קלופים ופרוסים לפרוסות בעובי כ-1 ס"מ

הכנה

1. ממיסים את המרגרינה במחבת כבדה ומטגנים בה את חתיכות התאנים כשתי דקות. מוסיפים את רוטב המייפל, היין והמים ומערבבים.
2. מסדרים בתבנית חסינת אש את חלקי העוף, כשהעור כלפי מעלה. מפזרים ביניהם את פרוסות תפוחי האדמה. יוצקים את רוטב התאנים על העוף.
3. -מכסים את התבנית ברדיד אלומיניום ואופים בתנור בחום בינוני גבוה (200 מעלות) במשך 60 דקות.
4. מסירים את רדיד האלומיניום, יוצקים בכף את הרוטב שהצטבר בתבנית על העוף ואופים עוד כ-30 דקות לא מכוסה, עד שהעוף משחים. ניתן להמיר את התאנים הטריות בתאנים מיובשות באותה כמות, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

120 דקות

6 servings 6