

עוף סצ'ואן עם פלפלונים צבעוניים ב-7 דקות הכנה בלבד



רכיבים

- עוף שלם נקי וגדול חתוך לשני חצאים
- פלפל אדום קטנים וצבעוניים
- זר בצל ירוק חתוך גס
- בצל סגול חתוכים לרבעים או לשמיניות
- שיני שום קלופות
- זר כוסברה
- לפי הטעם מלח
- 1/4 4/1 כוס רוטב סויה סיני 290 מ"ל
- 1/2 2/1 כוס רוטב נוסח סצ'ואן 290 מ"ל
- כוס מיץ תפוזים
- כפות פפריקה אדומה מתוקה (אפשר במקום 3 פלפלים אדומים מיובשים)
- 1/4 4/1 כוס שמן זית

הכנה

1. מחממים תנור לחום של 220-240 מעלות טורבו.
2. טוחנים את מרכיבי הרוטב - סויה בסגנון סיני, רוטב סצ'ואן, מיץ תפוזים, פפריקה מתוקה (או פלפלים אדומים מיובשים) ושמן זית.
3. בתבנית עמוקה עם נייר אפייה שמים את הבצלים, מפזרים את צרור הכוסברה, שום, פלפלונים והבצל הירוק. מעליהם מסדרים את העוף.
4. שופכים את הרוטב מעל העוף והירקות וזורים למעלה מעט מלח.
5. מרטיבים נייר אפייה (כדי שיהיה גמיש ונוח לעבודה וכדי למנוע הידבקויות של הרוטב) ומכסים את התבנית.
6. מעליו מהדקים נייר אלומיניום ומכניסים לתנור.
7. צולים שעה וחצי ומסירים את הניירות.
8. משקים את העוף ברוטב שבתחתית עם כף ומחזירים לתנור ל-15 דקות נוספות, עד שמתקבל גוון שחום.
9. אפשר לפזר מעל עשבי תיבול ירוקים.

7 דקות

4 servings 4