בישולים

עוף ברוטב חבושים ושזיפים

רכיבים

- בצל בינוניים, חתוכים לקוביות קטנות
- חבוש גדולים, חתוכים לקוביות של 3 ס"מ
- שזיף מיובש ללא גלעינים, חתוכים
- שזיפים ללא גלעינים, חתוכים
- תפוח עץ חתוך לקוביות
- נתחי כרע הודו
- כפות דבש
- כף ריבה
- חבילה רסק עגבניות
- כפות מיץ לימון טרי
- כפות שמן קנולה
- כפית כורכום
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 כוסות מים רותחים
- לפי הטעם מלח

הכנה

1. מטגנים את הבצל בשמן.
2. מוסיפים את החבושים ואת התפוח, ומטגנים יחד 7 דקות.
3. מוסיפים את חלקי העוף, מערבבים ומבשלים עוד 5 דקות.
4. מוסיפים שזיפים, כורכום, פפריקה אדומה, פלפל ומלח, ומערבבים.
5. מוסיפים 4 כוסות מים רותחים, דבש וריבה ומבשלים 90 דקות על אש בינונית.
6. מוסיפים רסק עגבניות מהול בחצי כוס מים רותחים, ומערבבים.
7. מבשלים עוד 15 דקות, טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.
בתיאבון! ניתן להמיר את ריבת החבושים בריבת דובדבנים ואת הלימון בשני לימונים פרסיים שחורים ללא גרעינים. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

130 דקות

5 servings 5