

חזה עוף ברוטב ברביקיו עם פתיתים אפויים



רכיבים

- גרם פתיתים אפויים אורז אסם
- חזה עוף פרוסים לפרפר
- 3/4 4/3 כוס רוטב ברביקיו 290 מ"ל
- 1/2 2/1 כוס שמן זית
- 1/2 2/1 כוס יין לבן
- לפי הטעם מיץ לימון
- 1/2 2/1 כוס זיתים מגולענים וקצוצים
- פלפל סודני נקי מגרעינים קצוץ דק
- פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
- כפית מרק טעם עוף ר.טבעיים

הכנה

1. מסדרים את נתחי העוף בתבנית בשכבה אחת. מערבבים את כל מרכיבי המשרה בקערה, יוצקים על הנתחים ומורחים מכל הצדדים. מכסים בניילון נצמד ושומרים במקרר לשעתיים עד יממה.
2. כשעה לפני הצלייה, מוציאים את העוף מהמקרר. מכינים את הפתיתים לפי ההוראות שעל האריזה.
3. מחממים מחבת פסים יצוקה מברזל, משמנים במעט שמן זית ומטגנים את הסטייקים משני הצדדים עד לדרגת הצלייה הרצויה.
4. מגישים חם על פתיתים אפויים.

50 דקות

6 servings 6