



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר
- גזר
- בצל
- כוסות אורז ארוך קטן
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- 1/2 2/1 כוס שמן קנולה

הכנה

1. מחממים את השמן
2. חותכים את הבשר לחתיכות בינוניות (ניתן להמיר לחצי קילו עוף, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון, ומטגנים טיפה שהבשר או העוף לקבלת צבע זהוב, לאחר מכן חותכים את הבצל לשניים, וכל חצי בצל חותכים לחצי ירח דק, ומטגנים יחד עם הבשר/עוף.
3. מוסיפים תוך טיגון מלח, פלפל מוסיפים כוס מים רותחים סוגרים עם מכסה על אש בינונית, אם זה בשר מבשלים כ-30 דקות.1.אם זה עוף מספיק רק 10 דקות. [בישול]
4. את הגזר חותכים לרצועות דקות וארוכות, למי שיש מכונה לקיצוץ יותר טוב, את הגזר החתוך דק מפזרים מעל כל הבשר או העוף, שהבשר יהיה מכוסה בגזר.
5. מתבלים את הגזר בכמון.
6. מוסיפים עוד כוס מים רותחים סוגרים את המכסה, ממשיכים לבשל עוד כ-10-15 דקות, מעבירים לאש גבוהה.
7. שוטפים את האורז, את האורז מפזרים מעל הגזר שהגזר יהיה מכוסה באורז. מוסיפים עוד קצת מים רותחים עד שהאורז מכוסה בטיפה במים מעליו, ממשיכים לבשל על אש גבוהה עם מכסה פתוח, עד שכל המים יתאדו.1.כשמתאדים כל הנוזלים, יוצרים ערימה כמו פירמידה, על אש קטנה עם מכסה סגור היטב מבשלים עוד 20 דקות עד שהאורז יהיה מוכן.
8. כאשר האוכל מוכן מוציאים על הצלחת גדולה את האורז מעליו את הגזר ומעל הגזר את הבשר או העוף וזהו.

80 דקות

4 servings 4