בישולים

חמין מרוקאי

רכיבים

- כוס שעועית לימה
- כוס גרגירי חומוס מושרה מהלילה
- כוס חיטה או גריסים
- ביצה
- תפוח אדמה
- קילוגרם עוף לחמין
- בצל
- ראשי שום
- לפי הטעם פפריקה אדומה מתוקה או חריפה, לפי טעם
- לפי הטעם מלח ופלפל שחור מעט
- כפות מרק טעם עוף ר.טבעיים גדושות
- קורט סוכר לבן או כפית דבש
- תמר

הכנה

1. שלב מומלץ לפני בישול החמין: להרתיח את הבשר, השעועית והחומוס כמה דקות על להבה גדולה, ולשפוך את המים כדי להיפטר מהשומן.
2. מטגנים את הבצל עם השום עד להזהבה קלה, מוסיפים את השעועית, הבשר, החומוס, התבלינים, תפוחי האדמה והביצים - מערבבים ומוסיפים מים, מביאים לרתיחה ומבשלים בין שעה לשעתיים.
3. בשקית קוקי שמים כוס חיטה\גריסים, ומוסיפים תבלינים: פפריקה, מלח, מרק עוף, מעט שמן, פלפל שחור ושתי כוסות מים. סוגרים את השקית ושמים בתוך סיר החמין. מרתיחים הכל ביחד, בסוף אפשר להוסיף דבש או סוכר, אפשר גם להוסיף תמר.
4. מעבירים לפלטה של שבת כ-12 שעות בערך. בתיאבון!

180 דקות

8 servings 8