

עוף עם שומר, זיתים ופול ירוק



רכיבים

- עוף
- 1/2 2/1 חבילה פול ירוק קפוא
- בצל בינוניים
- כוס טבעות זיתים ירוקים או שחורים שאוהבים
- 1/2 2/1 לימון
- שיני שום
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה
- כפית זרעי כוסברה
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- שומר
- כפיות כמון טחון

הכנה

1. מחממים שמן ומטגנים את הבצל הקצוץ.
2. מוסיפים כמון, מלח ופלפל. מכניסים את העוף ואחרי כמה דקות מוסיפים את הפולים הירוקים. מכסים במים ומביאים לרתיחה.
3. אחרי שרתח מנמיכים את האש, ומבשלים רבע שעה.
4. מוסיפים פנימה את השומר חתוך לרבעים, זיתים, זרעי כוסברה, פטרוזיליה, וחתיכות קטנות של הלימון (אפשר עם הקליפה).
5. מבשלים עוד שעה עד שהבית מתמלא ריחות.

70 דקות

6 servings 6