

פתיתים עם חזה עוף ירקות שורש וחמוס



רכיבים

- בצל קצוץ דק
- גזר קצוץ
- כוס אפונה שטופה
- כוס גרגירי חמוס שהושרו ללילה, אפשר ורצוי עד 24 שעות
- 1/2 2/1 קילוגרם חזה עוף חתוך לקוביות
- כפית סילאן
- כפית כורכום
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית תבלין עוף
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- חבילה רסק עגבניות קטנה
- כוסות פתיתים אפויים קוסקוס 30% מלא, אסם

הכנה

1. מטגנים בסיר בצל עם כף שמן זית, עד להזהבה. מוסיפים את הפתיתים והגזר ומטגנים קלות. מוסיפים שתיים וחצי כוסות מים רותחים, מערבבים עם רסק עגבניות קטן ושופכים לסיר.
2. מתבלים במלח, פלפל ומעט פפריקה, ומביאים לרתיחה. מוסיפים את האפונה וחמוס ומבשלים כ-30 דקות.
3. מטגנים בצל עם כף שמן זית. מוסיפים חזה עוף עם תבלין עוף, כורכום, מרק עוף וסילאן ומקפיצים. לאחר 20 דקות כשהתבשיל מוכן, מערבבים עם חזה עוף.

60 דקות

4 servings 4