

עוף עם שעועית ירוקה טרייה של רינת



רכיבים

- גרם עוף איזה שאוהבים
- חבילה שעועית לימה טרייה ונקייה
- כף מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפית מלח לפי הטעם
- 1/2 2/1 כפית כורכום או לפי הטעם
- שיני שום כתושות
- כפות שמן קנולה או שמן אדום, אם יש
- 1/2 2/1 כוס מים
- כפית פלפל שחור

הכנה

1. מניחים בסיר רחב את השעועית ומעליה את העוף.
2. מוסיפים תבלינים, יוצקים מים ומביאים לרתיחה.
3. מנמיכים להבה ומבשלים כ-40 דקות עד שהרוטב מצטמצם והעוף מוכן.

50 דקות

4 servings 4