

כרעיים ואורז מלא בתנור



רכיבים

- כרע הודו
- כוס אורז מלא ארוך
- גזר מגוררים
- כפות קטשופ 750 גרם אסם
- קורט מלח
- קורט פפריקה אדומה מתוקה
- קורט כורכום
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות שמן זית

הכנה

1. מחממים את התנור ל-190 מעלות ומרפדים את התבנית בנייר אפייה.
2. -בוחשים את חומרי הרוטב - הקטשופ, רוטב הסויה, שמן הזית, מלח פלפל, הכורכום והפפריקה.
3. מערבבים את האורז והגזר ומוסיפים 3 כפות מהרוטב.
4. מרפדים את תחתית התבנית בתערובת.
5. מעסים את חלקי העוף בשארית הרוטב ומסדרים על האורז.
6. יוצקים מים עד גובה העוף ומכניסים לתנור לאפייה במשך 60 דקות , עד התאדות המים והשחמת העוף.

75 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕