



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם בשר בקר
- כפות שמן זית
- עגבנייה מגורדות במגרדת עבה ללא הקליפה
- ראש שום פרוס (אפשר גם יותר)
- כפית כורכום
- כפית כמון טחון
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל שחור
- פחיות זיתים שחורים מגולענים
- 1/2 2/1 כפיות מלח

הכנה

1. מחממים את שמן הזית בסיר רחב על אש גבוהה, וצורבים בו את הבקר מכל צדדיו (לפחות בכמה שלבים כדי שהטמפרטורה לא תצנח), מעבירים לקערה.
2. מוסיפים מעט שמן זית לסיר ומטגנים את השום טיגון קצר (30 שניות).
3. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, ומביאים לרתיחה.
4. מוסיפים את התבלינים (למעט המלח) ואת הבקר, ומביאים שוב לרתיחה. במידה ומיצי העגבניות לא מכסים את הבקר, מוסיפים כוס מים רתוחים (הבשר מפריש בעצמו נוזלים בזמן הבישול).
5. מבשלים על אש קטנה 180 דקות לפחות.
6. במקביל בסיר נפרד, מרתיחים במים את הזיתים ומחליפים את המים לפחות שלוש פעמים, על מנת לעדן את המליחות והמרירות של הזיתים. לאחר הרתיחה השלישית, מבשלים את הזיתים 60 דקות.
7. לאחר שתבשיל הבקר מתבשל שעתיים, מוסיפים את הזיתים (ללא המים) והמלח, ומבשלים כשעה נוספת, כלומר מתוך שלוש השעות של בישול התבשיל, שעתיים ראשונות ללא הזיתים והמלח, ובשעה האחרונה עם הזיתים והמלח.
8. הדרך הטובה ביותר לבדוק שהבשר רך דיו, היא לנעוץ את קצה הסכין באחת מחתיכות הבקר ולהרגיש שהסכין ננעצת בקלות. במידה ולא, יש להמשיך את בישול הבקר עד שהוא מתרכך. בתיאבון!
9. ניתן להכין גם עם בקר צוואר באותה הכמות. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

200 דקות

6 servings 6