

אפונה מתקתקה ונתחי בשר



רכיבים

- 3/4 4/3 קילוגרם בשר בקר חתוך לקוביות
- ענפי סלרי קצוצים
- בצל קצוץ
- 3/4 4/3 קילוגרם אפונה סנפרוסט
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- 1/3 3/1 כפית כורכום
- כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפית מלח

הכנה

1. מטגנים כ- 5 דקות ב 2-3 כפות שמן את נתחי הבשר, הבצל והסלרי.
2. לאחר הטיגון מוסיפים מים ומבשלים כ-60 דקות.
3. מוסיפים את האפונה והתבלינים ומבשלים עם מכסה סגור על אש בינונית עוד כ-60 דקות.
4. שימו לב לנוזלים, אם יש יותר מידי אז לאדות בסוף ואם חסר לא בושה להוסיף. הרוטב צריך להיות מעט וסמיך.

135 דקות

4 servings 4