

אורז מוקפץ עם חזה עוף, פטריות ואפונה



רכיבים

- 3/4 4/3 כוס אורז ארוך
- כפות שמן קנולה
- בצל חתוך לקוביות גדולות
- גרם חזה עוף פרוס לפרוסות
- כוסות פטריות שמפיניון פרוסות
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כף סוכר חום
- 1/2 2/1 כוס אפונה יבשה מבושלת
- שן שום כתוש פרוסה

הכנה

1. מבשלים את האורז במים רותחים כ-15 דקות כמו פסטה, מסננים את האורז ושוטפים במים קרים.
2. מחממים במחבת שמן קנולה, מוסיפים את העוף החתוך והבצל למחבת. מטגנים כ-4 דקות, תוך כדי ערבוב, עד שהעוף והבצל מזהיבים קלות.
3. מוסיפים למחבת את הפטריות הפרוסות והשום, וממשיכים לטגן עוד כדקה. מוסיפים למחבת את הסויה והסוכר החום, ומטגנים תוך כדי ערבוב עוד 3 דקות.
4. מוסיפים את האורז והאפונה, ומערבבים היטב.

45 דקות

4 servings 4