



רכיבים

- גרם חזה עוף טחון טרי
- 1/2 2/1 כוסות קמח חומוס
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- בצל גדולים, מגוררים במגררת גסה
- כפית מלח גס
- 1/2 2/1 כפית פלפל לבן
- כפית כורכום
- כפית הל טחון
- כפות שמן צמחי (לא זית)
- בצל חתוך גס
- כוסות ציר עוף (לא מאבקה)
- תרמילים הל טחון סדוקים
- כפיות מלח גס
- 1/4 4/1 כפית פלפל לבן
- כפית כורכום
- כוס גרגירי חומוס מושרים במים במשך הלילה

הכנה

1. מחממים את השמן בסיר ומטגנים את הבצל עד שקיפות.
2. מוסיפים לסיר את המרק הצח ומביאים לרתיחה עם התבלינים.
3. מוסיפים לסיר את גרגרי החומוס המושרים (ללא הנוזלים), טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך.
4. מכסים את הסיר ומבשלים על להבה נמוכה מאוד במשך כ-20 דקות.
5. מערבבים את העוף הטחון עם קמח החומוס, השמן, הבצל והתבלינים. לשים לעיסה אחידה וחלקה ומצננים במקרר במשך כעשרים דקות לייצוב.
6. בכפות ידיים רטובות יוצרים מתערובת העוף כדורים עגולים בגודל ביצה בינונית. חשוב ליצור את הכדורים באמצעות כדור חופשי בין שתי כפות ידיים רפויות ללא דחיסה.
7. מעבירים את כדורי העוף למרק הרוחה ומביאים שוב לרתיחה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כחצי שעה בסיר מכוסה חלקית.
8. מגישים: יוצקים את המרק לצלחות הגשה ומניחים כופתה אחת או שתיים בכל צלחת. אפשר להגיש לצד אורז פרסי לבן.

80 דקות

6 servings 6