

קדירת עוף וירקות בדבש



רכיבים

- שוק עוף (שוקי עוף)
- תפוח אדמה חתוכים לשמיניות (עם הקליפה)
- בצל קלופים וחתוכים לשמיניות
- שיני שום קלופות וחצויות
- גזר קלופים וחצויים
- ראש פטרוזיליה קלוף וחתוך לשמיניות
- כפית מלח
- כפית פלפל שחור
- כפות קטשופ 750 גרם אסם
- כפות דבש
- כוס מרק עוף אמיתי ר.טבעיים

הכנה

1. מזהיבים את הפולקעס בסיר חם (אין צורך בשמן, הבשר יפריש שומן בעצמו). כשהפולקס זהובים, מוציאים לקערה, ומניחים בצד.
2. מזהיבים את הבצל בשומן שנותר בסיר.
3. מוסיפים את יתר הירקות לבצל, ומערבבים עוד שתי דקות. אם נראה שחסר שמן, אפשר להוסיף 2-3 כפות שמן זית.
4. מחזירים את העוף לסיר, מוסיפים את שאר החומרים ומביאים לרתיחה.
5. מכסים ומבשלים 90 דקות על אש קטנה, עד שהעוף עשוי והירקות רכים. בתיאבון!

145 דקות

4 servings 4