



רכיבים

- 1/2 1/2 קילוגרם שעועית לימה
- חזה עוף
- ליטר מים
- בצל קצוץ
- גזר פרוס
- תפוח אדמה קלופים ופרוסים
- שיני שום מעוכות
- כפית מלח לפי הטעם
- כפית פלפל שחור
- כף רסק עגבניות
- 1/2 1/2 זר פטרוזיליה קצוצה

הכנה

1. בודקים את השעועית הלבנה ושוטפים מספר פעמים.
2. שמים את השעועית בסיר גדול מכסים בהרבה מים ומשרים למשך 12 שעות. (רצוי להכין ערב לפני).
3. שופכים את המים מהסיר ושוטפים.
4. בסיר נוסף מרתיחים את 3 הליטר מים ומוסיפים את השעועית.
5. מביאים לרתיחה, ומסירים את הקצף שנוצר. מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל עד שהשעועית תהיה רכה למחצה.
6. חותכים את חזה העוף לרצועות בעובי אצבע, שמים בסיר גדול נוסף ומאדים עד שיתרכך למחצה.
7. מוסיפים את הבצל והגזר ומאדים הכל יחד עוד כ-10 דק'.
8. להוסיף את מרק השעועית לסיר הבשר, יחד עם תפוחי האדמה, השום המלח והפלפל.
9. להביא לרתיחה לבשל עד שהבשר ותפוחי האדמה יהיו רכים.
10. להוסיף את רסק העגבניות והפטרוזיליה הקצוצה ולבשל עוד כ-5 דק' נוספות.

120 דקות ⌚

4 servings 4 ⊕