

קדרת עוף ואורז בכלי אחד



רכיבים

- שוק עוף
- כוסות אורז ארוך
- כוסות מים
- תפוח אדמה
- בצל
- פלפל כתום
- בטטה
- גזר
- כפית מלח
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור

הכנה

1. מחממים את תנור האפייה ל-200°C.
2. מניחים את העופות (ניתן להמיר את שוקי העוף בכרעי עוף, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון) ואת הירקות החתוכים בתבנית.
3. מתבלים ואופים בגריל התנור במשך 30 דקות, לא מכוסה.
4. מעבירים את העופות ואת הירקות לכלי זמני אחר, שוטפים קלות את התבנית.
5. מניחים אורז, מים, תבלינים ומחזירים מעל את העופות ואת הירקות.
6. מכסים ברדיד אלומיניום ומחזירים לתנור ל-45 דקות.
7. מסירים את נייר האלומיניום וממשיכים לאפות כ-15 דקות, במהלכה מקבל העוף מעטה של פריכות.

90 דקות

8 servings 8