

כרעי עוף עם גריסי פנינה וירקות



רכיבים

- כרע הודו
- קבנוס חתוך לטבעות
- 1/2 2/1 כוסות גריסי פנינה
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- בצל גדולים קצוצים
- שיני שום קלופות וקצוצות
- עגבנייה חלוטות וחתוכות לקוביות
- גזר חתוכים לטבעות
- גרם דלעת דלעת
- תפוח אדמה חתוכים לרבעים
- ענפי רוזמרין העלים בלבד
- כוס יין אדום
- כף סילאן
- כוסות ציר עוף (אבקת תיבול עוף אסם מהולה במים חמים)
- קורט פלפל וכמון
- קורט כורכום
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור גרוס

הכנה

1. משרים את גריסי הפנינה במשך כ-180 דקות במים. מסננים.
2. מתבלים את הכרעיים במלח, פלפל, כמון וכורכום.
3. מחממים שמן בסיר רחב (סיר שניתן אחר כך להכניסו לתנור). מוסיפים לסיר את חלקי העוף והקבנוס, ומטגנים את העוף משני הצדדים, עד שמתקבל גוון זהוב. מוציאים מהסיר ומניחים בקערה.
4. מוסיפים את הבצלים ומטגנים עד שהם מקבלים גוון זהוב, מוסיפים שיני שום קצוצות, תפוחי אדמה, גזר, דלעת ועגבניות ומערבבים תוך כדי טיגון. מוסיפים לסיר את גריסי הפנינה ומתבלים במלח, פלפל, עלי רוזמרין, כמון וכורכום. יוצקים לסיר את היין, ציר עוף וסילאן, ומערבבים.
5. מחזירים את חלקי העוף לסיר, ומניחים אותם מעל לתערובת גריסי הפנינה והירקות, ומשקעים אותם מעט. סוגרים את הסיר במכסה. מכניסים את הסיר לתנור אפיייה שחומם מראש לטמפרטורה של 190 מעלות, ואופים במשך כ-90 דקות.
6. מסירים את המכסה וממשיכים לאפות במשך כ-30 דקות נוספת, או עד שהכרעיים מקבלות גוון זהוב.

190 דקות

5 servings 5