

פאייה פתיתים עם חזה עוף



רכיבים

- קילוגרם חזה עוף
- כפית כמון טחון
- 1/4 4/1 כפית קינמון טחון
- 1/4 4/1 כפית פפריקה אדומה מתוקה
- 1/4 4/1 כפית הל טחון
- בצל גדול, חתוך לקוביות גדולות
- 1/2 2/1 כפית כורכום בגודל אצבע, קלוף ומגורר
- עלים זעפרן
- כוס מרק ירקות או בקר / דגים
- כוס מים רותחים
- שקית פתיתים אפויים קוסקוס
- כוס אפונה קפואה

הכנה

1. חותכים את חזה העוף לקוביות גדולות, מערבבים בקערה עם התבלינים היבשים (למעט הכורכום והזעפרן), מלח ופלפל גרוס טרי עד שהבשר "עטוף" בתבלינים.
2. מטגנים על מחבת לוחטת עם מעט שמן בשני סבבים, עד שהבשר משנה את צבעו ומשחים מעט. מוציאים מיד לקערה ומניחים בצד.
3. מטגנים את הבצל עד שמתחיל להיות שקוף-זהוב.
4. בינתיים, מערבבים את הכורכום והזעפרן בתוך הציר/ המים הרותחים ומניחים בצד. *ניתן להמיר את שורש הכורכום בחצי כפין כורכום טחון. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
5. כשהבצל מוכן, מוסיפים את הפתיתים, מגבירים את האש ומטגנים כשתי דקות תוך ערבוב. מנמיכים את האש לאש בינונית, מוסיפים את הציר עם הכורכום והזעפרן ועוד שלוש כוסות מים רותחים. מערבבים ומתקנים טעמים.
6. מוסיפים את הבשר ואת האפונה, מערבבים היטב, מנמיכים את האש ומכסים. מבשלים כ-30 דקות. מכבים את האש וממתינים כמה דקות לפני ההגשה.

8 servings 8