

עוף מרוקאי עם זיתים ברוטב עגבניות



רכיבים

- חבילה זיתים ירוקים משומרים, ללא גלעינים
- כוס שמן קנולה
- כרע הודו מחולקות
- שיני שום כתושות
- עגבנייה טריות, מגורדות ללא הקליפה
- כף פפריקה אדומה מתוקה
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כפית מלח
- כפית פלפל שחור

הכנה

1. שמים את הזיתים בסיר ומכסים במים. מביאים לרתיחה ומסננים.
2. חוזרים על הפעולה עוד כפעמיים, כדי להוציא את המרירות מהזיתים. מסננים ממים.
3. מחממים בסיר גדול מעט שמן ומטגנים את העוף מכל הצדדים עד להשחמה. מוציאים מהסיר ומניחים בצד.
4. שמים בסיר את השום (אם צריך, מוסיפים מעט שמן) ומטגנים על אש בינונית, תוך בחישה, עד שהשום מזהיב (נזהרים שהוא לא יישרף, כי אז טעמו יהפוך למר).
5. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, הפפריקה, הכמון, הכורכום, מלח, פלפל ואת הזיתים, מערבבים ומביאים לרתיחה.
6. מכסים ומבשלים כ-10 דקות ברתיחה עדינה.
7. מוסיפים את העוף, ובמידת הצורך מוסיפים כ-1/2 כוס מים (הנוזלים צריכים כמעט לכסות את העוף). מכסים ומבשלים כ-40 דקות, עד שהעוף מוכן.

70 דקות

5 servings 5