

## עוף וירקות מקורמלים בתנור



### רכיבים

- פנים של חציל חתוך לקוביות
- קישוא שטופים (לא מקולפים) חתוכים לקוביות גדולות
- בצל חתוכים לטבעות
- גזר חתוכים לטבעות גדולות
- שומר פרוס לפרוסות עבות
- תפוח אדמה מקולפים וחתוכים לקוביות גדולות
- בטטה חתוכה לקוביות גדולות
- פלפל אדום חתוך לקוביות
- מקלות סלרי חתוכים למקטעים של 5 ס"מ בערך
- זר אורגנו מופרד לעלים
- כרע הודו
- 1/2 2/1 כפות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית כורכום
- כף פלפל שחור גרוס
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- 1/2 2/1 כוס רוטב טריאקי 290 מ"ל
- כפות שמן קנולה

### הכנה

1. מחממים שמן בסיר גדול ושטוח שמתאים לתנור. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שקיפות.
2. מוסיפים את הכרעיים ומטגנים עד שישנו את צבען ויהיו זהובות.
3. מוציאים את העוף לצלחת ומוסיפים לסיר את כל הירקות.
4. מערבבים את הירקות ומטגנים אותם תוך כדי ערבוב עדין. מוסיפים את התבלינים ומערבבים. מוסיפים את העוף, מערבבים הכל יחד בעדינות (שמים לב שהכל יהיה מכוסה בתבלינים).
5. מכסים את הסיר וצולים בתנור שחומם מראש לחום של 100 מעלות למשך 180 דקות.

210 דקות

6 servings 6