

חזה עוף בווק עם דלעת ופטריות



רכיבים

- 1/4 4/1 כוס שמן זית
- גרם חזה עוף חתוך לקוביות בגודל פרק אצבע
- בצל קצוץ גס
- כוסות דלעת חתוכה לקוביות בגודל קוביות העוף
- שיני שום כתוש קלופות וחצויות
- סלסילה פטריות שמפיניון קצוצות גס
- פטריות פורטובלו גדולות קצוצות גס
- עלים מרווה קצוצים גס (לא הכרחי אבל מוסיף המון)
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס

הכנה

1. מחממים את הווק על האש הכי גדולה ויוצקים לתוכו את השמן. כשהשמן מתחיל להעלות עשן לבן מקפיצים בו את קוביות חזה העוף (עדיף בשתי נאגלות, כדי לא להוריד את טמפרטורת השמן בבת אחת) רק עד שהן מלבינות מכל הצדדים. מוציאים בכף מחוררת לקערה.
2. מזהיבים בשמן הנותר את הבצל. מוציאים בכף מחוררת לקערה עם העוף.
3. מוסיפים לווק את הדלעת ואת השום ומטגנים אגב ערבוב מדי פעם עד שהדלעת מתחילה להזהיב.
4. מוסיפים לווק את הפטריות (זה ייראה המון אבל אל דאגה) ומקפיצים כ-5 דקות עד שהן מפרישות נוזלים ומצטמקות.
5. מחזירים לווק את העוף ואת הבצל, מתבלים במרווה, סויה ופלפל שחור ומקפיצים 2 דקות.
6. מערבבים הכל יחד, טועמים ומתקנים תיבול (אם לא מלוח מספיק, מוסיפים סויה). מגישים מיד.

60 דקות

4 servings 4