בישולים

טבית עוף

רכיבים

- קילוגרם כרע הודו (רצוי כרעיים, מחולקות לשוק ויירך)
- בצל קצוצים
- כפות שמן קנולה
- עגבנייה קלופות וקצוצות
- כוסות אורז בסמטי מוארך
- כוסות מים רותחים
- כפות בהרט
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם

הכנה

1. שוטפים את חלקי העוף ומייבשים אותם היטב. מטגנים את הבצל בסיר גדול המתאים לתנור עד שהוא מתחיל להזהיב. מוסיפים את העגבניות ומטגנים עוד דקה.
2. מוסיפים את חלקי העוף ומבשלים אותם (הופכים מדי פעם כדי שיתבשלו מכל הצדדים) עד שהבשר נראה אטום, כעשר דקות.
3. מוסיפים את האורז, המים, הבהרט, המלח והפלפל. מביאים שוב לרתיחה ומבשלים, על להבה גבוהה עד שרוב הנוזלים נספגים, כ-15 דקות.
4. מחממים את התנור לחום נמוך מאוד (כ-100 מעלות). מכסים את הסיר ומעבירים לתנור למשך הלילה.

8 servings 8