

## טבחה - בשר עם שעועית וירק



### רכיבים

- 2/1 1/2 כוס שמן קנולה
- 2/1 1/2 קילוגרם מנגולד שטופים וקצוצים
- בצל קצוצים
- שיני שום קצוצות
- קילוגרם בשר בקר שריר חתוך לקוביות גדולות
- כוסות שעועית לימה שהושרתה לילה במים
- תפוח אדמה מקולפים וחתוכים לרבעים
- לפי הטעם מרק טעם עוף ר.טבעיים
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם כורכום

### הכנה

1. מחממים את השמן בסיר גדול, מוסיפים את עלי המנגולד ומטגנים כ-2 דקות, עד שהעלים קמלים מעט.
2. מוסיפים את הבצל ואת השום ומטגנים כ-3 דקות, עד שהבצל הופך שקוף.
3. מוסיפים את קוביות הבשר ומטגנים על להבה גבוהה, עד שהבשר משנה את צבעו.
4. מסננים את השעועית ממי ההשרייה, שוטפים היטב ומוסיפים לסיר.
5. מכסים במים רותחים ומביאים שוב לרתיחה.
6. מכסים את הסיר ומבשלים על להבה בינונית כ-60 דקות.
7. מוסיפים את תפוחי האדמה, מתבלים במלח ובפלפל, באבקת מרק העוף ובכורכום.
8. מנמיכים את הלהבה למינימום ומבשלים כ-120 דקות, עד שהבשר והשעועית רכים.
9. שומרים עד 3 ימים במקרר ומחממים בסיר. מגישים עם קוסקוס או אורז לבן.

200 דקות

8 servings 8