

## אפונה וגרונות עוף מהסבתא של לירון



### רכיבים

- בצל בינוני קצוץ דק דק
- כף שמן קנולה
- פחית אפונה
- גרון הודו
- תפוח אדמה מחולקים לחתיכות - לא חובה
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- כפית מלח
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כוסות מים

### הכנה

1. מרתיחים את השמן ומזהיבים עליו את הבצל הקצוץ.
2. לאחר ההזהבה מוסיפים את האפונה ומטגנים כשלוש דקות על אש נמוכה.
3. מוסיפים את הגרונות, את המים ואת התבלינים ומגביהים את האש חזרה.
4. לאחר הרתיחה מכסים את הסיר ומבשלים כשעה על אש נמוכה.

85 דקות

4 servings 4