בישולים

טבְחה טריפוליטאית

רכיבים

- בצל גדול
- שיני שום
- שקית אפונה שחורה
- כפות רסק עגבניות
- כפות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- שוק עוף
- כפות פפריקה אדומה מתוקה
- גבעולים סלרי חתוכים לרצועות
- גזר
- כפות שמן קנולה
- כוס מים

הכנה

1. מטגנים את הבצל בשמן עד שקיפות.
2. מוסיפים פפריקה מתוקה ולאחר כמה דקות מוסיפים את רסק העגבניות, מערבבים כמה דקות. מוסיפים כוס מים ומביאים לרתיחה.
3. מוסיפים שיני שום, אבקת מרק עוף ומערבבים. מנמיכים את האש ומוסיפים את העוף ויתר הירקות ומערבבים.
4. מבשלים על אש קטנה עד שהירקות מתרככים והתבשיל ועסיסי.
5. מגישים עם אורז, או מנגבים עם לחם. *ניתן להמיר את שוקי העוף בכנפי עוף, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.

80 דקות

6 servings 6