



רכיבים

- עוף צעיר ומפורק
- כוס עדשים חומות מושרים כחצי שעה במים פושרים
- בצל גדול, קצוץ
- גזרים גדולים, חתוכים לקוביות
- קישוא קטנים, חתוכים לקוביות
- תפוח אדמה בינוניים, חתוכים לקוביות
- עגבנייה מגורדות בפומפיה גסה
- כרישה קטנה חתוכה לעיגולים
- גבעולים סלרי קצוץ חתוכים לקוביות
- זר פטרוזיליה קצוץ
- שיני שום
- כפות חוויאג'
- כפות מרק טעם עוף ר. טבעיים גדושות
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מטגנים בסיר גדול את הבצל בשמן, עד להזהבה.
2. מוסיפים את חלקי העוף, ומטגנים אותם עד להזהבה מכל הצדדים.
3. מוסיפים לסיר את הירקות החתוכים לקוביות (פרט לעגבניות והשום), ומערבבים.
4. מוסיפים את העדשים, ומערבבים.
5. מוסיפים ליטר וקצת מים רותחים (לפי העין).
6. מוסיפים את שיני השום.
7. מגרדים את העגבנייה בפומפיה, ומוסיפים לסיר.
8. מנמיכים את האש.
9. מוסיפים את התבלינים לסיר, מערבבים, מכסים ומבשלים כ-חצי שעה על אש נמוכה. בתיאבון!

75 דקות

6 servings 6