

## עוף במיפל ממולא בורגול ופירות יבשים



### רכיבים

- עוף גדול שלם
- כוס סירופ מיפל אמיתי
- בצל
- בטטה
- שיני שום
- 1/4 4/1 כוס רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפיות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- כוס בורגול גס
- סלסילה פטריות שמפיניון
- 1/2 2/1 כוס אגוזים שבורים
- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 כוס פירות יער יבשות
- שזיפים יבשים, מגולענים, קצוצים
- תפוחי עץ אדומים יבשים - פרוסות
- 1/4 4/1 כוס צימוקים

### הכנה

1. מטגנים בצל.
2. מוסיפים שום ופטריות.
3. מוסיפים בורגול ומטגנים.
4. מוסיפים מים לכדי כיסוי ומבשלים על אש נמוכה עד שכל המים נספגים. כשקר, מוסיפים אוכמניות, שזיפים, פלחי תפוחים, צימוקים ושברי אגוזים.
5. בסיר גדול, מכניסים עוף וממלאים אותו בתערובת הבורגול. מוסיפים מעל לעוף את רטבי הסויה והטריאקי וסירופ מיפל.
6. מפזרים בצדדים פלחי בטטה ובצל.
7. מבשלים עד שזה מוכן.

120 דקות

4 servings 4