

צלעות טלה בזעפרן



רכיבים

- נתחי טלה טחון
- כרישה פרוסה לטבעות
- כפות שמן קנולה
- 1/2 2/1 כפית כורכום
- 1/2 2/1 כפית פלפל אנגלי
- עלים עלה דפנה
- 1/2 2/1 כפית זעפרן
- לפי הטעם מלח לפי הטעם
- כוסות מים
- חבילות פטריות שמפיניון

הכנה

1. מחממים שמן בסיר ומאדים את טבעות הכרישה מספר דקות. מוסיפים תבלינים ומערבבים.
2. מניחים את הצלעות על תערובת התבלינים ומאדים קלות מכל צד. *ניתן להמיר את צלעות הטלה לצלעות בקר. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. מוסיפים מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים ומבשלים כעשר דקות ברוטב.
4. מחממים תנור ל-180 מעלות. מפזרים פטריות בתבנית ומעבירים את תכולת הסיר אל התבנית. מכסים בנייר אלומיניום ומחוררים בכמה מקומות.
5. אופים במשך כשעה וחצי - שעתיים. מסירים את נייר האלומיניום ומשחימים קלות.

120 דקות ⌚

5 servings 5 ⊕