

חזה עוף עם בטטה ועדשים



רכיבים

- 1/2 2/1 קילוגרם חזה עוף
- כפות שמן זית
- כוס עדשים ירוקות
- כוס עדשים אדומות
- בטטה קלופה וחתוכה לקוביות
- שיני שום כתושות
- כף מלח
- כפית פלפל
- זר פטרוזיליה קצוצה
- כף כמון טחון

הכנה

1. חותכים את חזה העוף לקוביות.
2. מבשלים את העדשים במים עד לריכוך.
3. חולטים את קוביות הבטטה במים רותחים כ-10 דקות עד לריכוך.
4. על מחבת גדולה צולים את חזה העוף עם מעט שמן זית, כמון, מלח ופלפל והשום הכתוש.
5. כשהחזה שחום מוסיפים את הבטטה ואת העדשים, ומקפיצים עד שהבטטה רכה.
6. מתקנים תיבול עם עוד מלח ופלפל ומגישים עם פטרוזיליה קצוצה.

60 דקות

6 servings 6