

עוף ממולא בבשר ופתיתי ירקות



רכיבים

- כרעיים של עוף גדול
- כוס פתיתים קוסקוס 3 צבעים
- בצל קצוצים
- כפות שמן קנולה
- גרם בשר בקר
- כוס פיסטוק קצוץ גס
- שיני שום קצוצות
- 1/2 2/1 זר פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 2/1 כוס צימוקים, זנגוויל, קינמון
- 1/2 2/1 כפית זרעי כוסברה טחונים
- 1/4 4/1 כפית קינמון טחון
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור גרוס
- 1/2 2/1 כוס קטשופ 750 גרם אסם
- שיני שום כתושות
- כוסות מיץ רימונים טרי
- כפות רוטב סויה סיני 290 מ"ל
- כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- כפות דבש
- כף סוכר חום

הכנה

1. מכינים את המלית: מבשלים פתיתים לפי ההוראות שעל האריזה ומצננים מעט.
2. מחממים שמן במחבת ומטגנים בצל כ-8 דק' להזהבה. מוספים בשר טחון ומטגנים עד שהוא הופך פירורי ומשנה את צבעו. מסירים מהכיריים ומצננים מעט.
3. מעבירים את הבשר לקערה ומוסיפים את שאר חומרי המלית. מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול.
4. מחממים תנור ל-180 מעלות.
5. ממלאים את חלל הבטן של העוף במלית וסוגרים את הפתח עם קיסמים או קושרים את הרגליים בחוט כמו בתמונה. מניחים את העוף בתבנית עם דפנות מעט גבוהות. את שארית המלית מעבירים לשקית קוקי, סוגרים היטב, מחוררים עם קיסם ומניחים לצד העוף.
6. מערבבים בקערה את חומרי הרוטב, יוצקים על העוף ומכסים ברדיד אלומיניום.
7. צולים כשעה וחצי כשהעוף מכוסה.
8. מסירים את הכיסוי וממשיכים לצלות עוד כ-30 דקות. מדי עשר דקות יוצקים על העוף מנוזלי הרוטב. מסדרים את העוף על צלחת הגשה לצד המלית משקית הקוקי.

195 דקות

6 servings 6