

עוף ממולא עם תפודים אפויים



רכיבים

- עוף
- כפות רוטב בסיס 290 מ"ל
- 1/2 2/1 כפית פפריקה אדומה מתוקה
- לפי הטעם פלפל שחור
- תפוח אדמה קלופים וחתוכים לקוביות גדולות
- בטטה שלמות מקולפות
- בטטה מקולפות וחתוכות לקוביות גסות
- בצל חתוכים גס
- כפות רוטב בסיס 290 מ"ל
- כפות שמן זית
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- לפי הטעם מלח
- גרם בשר בקר טחון
- בצל חתוך לקוביות קטנות
- כפות שמן קנולה
- 3/4 4/3 כפית בהרט
- 3/4 4/3 כוס אורז בסמטי מבושל
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מערבבים את כל הירקות עם רוטב הבסיס, שמן הזית, פפריקה ומלח ומניחים בתבנית אפייה גדולה.
2. מטגנים את הבצל עם השמן עד שמזהיב
3. מוסיפים את הבשר הטחון ומטגנים תוך ערבוב כדקה. *ניתן להמיר את הבשר הטחון לעוף או הודו טחונים. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
4. מוסיפים את הבהרט, מלח ופלפל לפי הטעם,
5. מוסיפים את האורז ומערבבים.
6. ממלאים את העוף בתערובת המלית. ניתן לתפור את הפתח או לסגור עם קיסם עץ.
7. מורחים את העוף ברוטב הבסיס, פפריקה ופלפל שחור.
8. מניחים את העוף על הירקות שבתבנית.
9. מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים כ-60 דקות.
10. אחרי שעה, כשהירקות רכים מוציאים את התבנית מהתנור,
11. מעבירים את העוף לתבנית אחרת וממשיכים לאפות אותו עוד כ-30 דקות עד שהוא מוכן.

120 דקות

4 servings 4