

עלי מנגולד מבושלים וגרגירי חומוס, טעים להפליא



רכיבים

- כפות שמן זית
- חבילה מנגולד חתוכים
- בצל חתוך לקוביות קטנות
- גבעולים סלרי חתוכים
- שוק עוף (או כל סוג בשר שתבחרו)
- שיני שום כתוש
- לפי הטעם מיץ לימון
- לפי הטעם מרק טעם עוף ר.טבעיים
- לפי הטעם כמון טחון
- לפי הטעם מלח
- פחית גרגירי חומוס

הכנה

1. לטגן את הבצל בשמן זית ולהוסיף את עלי המנגולד, כולל החלק הלבן של הגבעול. להוסיף את הכרפס ולחכות שנפח העלים יירד.
2. לאחר מכן להוסיף את השום, מיץ הלימון, מרק העוף, שוקי עוף, כמון ומלח.
3. לבשל על אש קטנה כ-3/4 שעה או יותר. כ-20 דק' לפני סיום הבישול להוסיף לסיר את גרגירי החומוס.

90 דקות

6 servings 6