

עוף צלוי בתנור עם תימין



רכיבים

- קילוגרם עוף, טוגנים או טיגונים, בשר ועור, מבושל, צלוי
- לפי הטעם שמן זית
- לפי הטעם תימין
- לפי הטעם שום כתוש הרבה שיניים, לא מקולפות
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם עגבנייה חתוכות לרבעים
- בצל פרוס
- לפי הטעם מים

הכנה

1. שוטפים את העוף טוב, מורחים אותו עם שמן זית או מרגרינה (לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון), שעושה את העור שחום ופריך.
2. בתוך העוף שמים עלי תימין, הרבה שיני שום לא מקולפות, מלח ופלפל.
3. מניחים בתבנית מלבנית בתנור בחום 190 מעלות. מניחים את העוף על הגב, מפזרים מסביב את פלחי העגבניות, בצל פרוס, מעט מים מכניסים לתנור, מדי פעם לצקת מהרוטב על העוף.
4. כשהעוף משחים הופכים אותו לצד שני, להמשך צליה, זמן צליה כ-60 דקות, עד שרואים שהועף שחום מכל הצדדים.

90 דקות

6 servings 6