

עוף בקארי ירוק



רכיבים

- ירכיים של עוף חתוך ל-8 חתיכות
- בצל גדולים פרוסים
- 1/3 3/1 כוס שמן קנולה
- 1/2 2/1 ראש שום קצוץ
- עגבנייה
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פפריקה אדומה מתוקה
- לפי הטעם כורכום
- לפי הטעם פלפל וכמון
- לפי הטעם זרעי כוסברה
- לפי הטעם מיץ לימון
- זר כוסברה קצוץ
- עלה עלה דפנה
- כף קארי
- מקלות קינמון טחון
- פגזים הל טחון

הכנה

1. משחימים בסיר גדול לפי הסדר בצל, שום ועוף.
2. מוסיפים את כל התבלינים, מערבבים היטב ומבשלים על אש בינונית כ-30 דקות.
3. מוסיפים מעט מים וממשיכים לבשל עוד כ-30 דקות.
4. בתום הבישול מוסיפים מיץ לימון וכוסברה קצוצה.
5. מגישים חם עם אורז לבן וסלט ירוק.

90 דקות

6 servings 6