

תבשיל פרגיות עם אורז ושעועית אדומה



רכיבים

- בצל מגורדים
- שיני שום כתושות
- כפות שמן זית
- גרם נתח פרגית חתוכות לקוביות גדולות
- כוס אורז ארוך
- חבילה שעועית אדומה משימורים, מסוננת מנוזלים
- כוסות מרק עוף אמיתי ר.טבעיים (אבקת תיבול עוף אסם מומסת במים חמים)
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- 1/2 2/1 זר כוסברה קצוצה

הכנה

1. במחבת רחבה ועמוקה מטגנים על אש נמוכה את הבצלים והשום במעט שמן זית.
2. ממליחים ומפלפלים את קוביות הפרגיות ומוסיפים למחבת לטיגון עד הלבנה.
3. מוסיפים כוס אורז ועוד מעט שמן לציפוי האורז.
4. מוסיפים את השעועית ושתי כוסות ציר מרק עוף, מערבבים בעדינות ומוסיפים כוסברה קצוצה.
5. מבשלים על אש קטנה כשעה, בודקים מידי פעם ואם חסר נוזלים ניתן להוסיף מעט מים רותחים.

75 דקות

6 servings 6