

שוקיים (פולקעס) עם פתיתים



רכיבים

- שוקי עוף
- כפות שמן קנולה
- בצל בינוניים קצוצים
- כפיות פפריקה אדומה מתוקה
- כפית כורכום
- כוס מים
- כפות רוטב סילאן ובצל בישולים
- חבילה פתיתים אפויים קוסקוס
- 1/2 2/1 כוסות מים רותחים

הכנה

1. בסיר רחב ושטוח שמים את השוקיים, שמן ובצלים, מטגנים יחד והופכים מדי פעם כדי שהעוף יהיה שזוף מכל הצדדים.
2. מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם, פפריקה מתוקה, כורכום, רוטב בצלים וכוס מים.
3. מכסים ומבשלים כחצי שעה.
4. מוסיפים פתיתים, 2 1/2 כוסות מים רותחים ומלח.
5. מערבבים בזהירות כדי לא לפרק את העוף, מבשלים עוד 10 דקות, נותנים לתבשיל לנוח 10 דקות ומגישים. אפשר לקשט עם פטרוזיליה קצוצה.

60 דקות ⌚

3 3 ⊕