

עוף עם בצלים וגרגרי חומוס

גרגרי חומוס מוכנים ניתן לרכוש בשקיות מוקפאות, או שימורים אך עדיפות כמובן להשריה בבית ובישול.

את העוף יש לשטוף היטב, להוציא שאריות מבין עצמות החלק, ולהסיר את העור (אפשר לקנות מנוקה מהקצביות בכל רשת שיווק) מתכון 2102 קלוריות חלבון 200 גרם חלבון (כ 940 גרם עוף)

ערכים תזונתיים למנה המכילה שוק 100 גרם : 220 קלוריות ו 22 גרם חלבון

ערכים תזונתיים לירך המכילה 130 גרם : 300 קלוריות ו 27 גרם חלבון

רכיבים :

4 כרעי עוף מנוקים מעור ומחולקים לשוקיים וירכיים (אפשר רק סוג אחד)

3 בצלים גדולים קצוצים

3 שיני שום כתושות

2 פלפלים אדומים קצוצים גס

1 כוס כ 150 גרם גרגרי חומוס מבושל

2 כפות שמן זית

1 כוס ציר ירקות או מים

תבלינים : 1/2 כפית מלח, 1 כפית פלפל, 2 כפיות פפריקה אדומה

אופן ההכנה

בסיר מחומם היטב, למזוג שמן זית ולטגן את העוף מכל צידו ולהניח בצד

על שמני העוף להמשיך לטגן בצלים מעט עד שמתחילים להזהיב, להוסיף שום ולהמשיך עוד דקה

להוסיף פלפלים אדומים קצוצים ותבלינים ולהמשיך תוך ערבוב עוד 2 דקות

להוסיף גרגרי חומוס ולסדר את נתחי העוף ולכסות בנוזלי ציר או מים להוסיף מעט פלפל שחור

מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה כ 40 דקות

