



מתכון

תבשיל עוף וקישואים עם כוסמת

אופן ההכנה

1

תבשיל עוף וקישואים עם כוסמת

מצרכים:

4 שוקיים
מיץ לימון
2 שיני שום, כתושות
פלפל שחור
2 קישואים
שליש כוס שמן זית

לכוסמת: 1 כף שמן זית, 1 בצל חתוך לקוביות, 2 גזר מגורר, 1 כוס כוסמת שטופה, 1.5 כוסות מים, כורכום, פלפל, חצי צרור כוסברה קצוצה.

אופן ההכנה:

מערבבים את השוקיים עם כל שאר החומרים ומשרים לחצי שעה לפחות. מעבירים לשקית קוקי ואופים ב-200 מעלות כ-40 דקות. כוסמת: מטגנים את הבצל עד שמזהיב. מוסיפים את הגזר ומערבבים שתי דקות. מוסיפים את הכוסמת, המים ותבלינים ומביאים לרתיחה. מוסיפים כוסברה ומבשלים על אש נמוכה עד לאידוי המים.

הקפידו על ארוחות משפחתיות גם במהלך ימות השבוע כדי להקנות הרגלי תזונה בריאים.