



מתכון

עוף ותפוז"א בתנור ותבשיל שעועית צהובה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

עוף ותפו"א בתנור ותבשיל שעועית צהובה

מצרכים:

2 שוקיים ללא עור, 1 תפוחי אדמה חתוכים לפלחים, שמן זית, פפריקה, שעועית צהובה מוקפאת 100 גר', 1 בצל, רסק עגבניות, כוס מים.

אופן ההכנה:

מניחים את העוף בתבנית ומתבלים בשמן הזית והפפריקה. מוסיפים פלחי תפוחי אדמה מכסים ברדיד אלומיניום ומכניסים לתנור בחום 180 מעלות למשך כשעה וחצי. להכנת השעועית: מטגנים מעט את הבצל. מוסיפים תבלינים, רסק ומים ולבסוף את השעועית. להנמיך את האש ולבשל מספר דקות עד שהשעועית רכה ומוכנה.

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