



מתכון

תבשיל עוף ושעועית ירוקה מוגש לצד כוסמת



מדק'

סה"כ זמן הכנה

תבשיל עוף ושעועית ירוקה מוגש לצד כוסמת

מצרכים:

1 אריזה של שעועית ירוקה (מופשרת)

4 יחידות חזה עוף חתוך לרצועות

4 שיני שום קצוצות.

2 כפות שמן זית

כוסמת: כוס כוסמת

כף שמן זית

קורט מלח

כוס ושלושת רבעי מים

אופן ההכנה:

מטגנים את רצועות העוף במחבת עם שמן זית עד לטיגון מלא. מוסיפים את השעועית, השום והתבלינים. מקפצים ומערבבים כ 5-7 דקות נוספות.

כוסמת: שוטפים את גרגרי הכוסמת במסננת ומניחים בצד מחממים שמן בסיר בינוני, מוסיפים פנימה את הכוסמת ומטגנים 2-3 דקות. מוסיפים את המלח ומערבבים. יוצקים את המים לסיר ומביאים לרתיחה. מכסים את הסיר, מנמיכים את האש ומבשלים על אש קטנה 10-15 דקות, או עד שהמים מתאדים לחלוטין והכוסמת תפוחה ויבשה. מכבים את האש, מרימים את המכסה, מניחים נייר סופג בחלק העליון של הסיר ומכסים.

נותנים לכוסמת לנוח בסיר עוד 5 דקות, ומגישים.

כוסמת אינה מכילה גלוטן, כך שהיא מצוינת לחולי צליאק ולרגישים לגלוטן. כמו כן היא מכילה חלבון מלא ותרכובות פנוליות נוגדות חמצון. פעילות נוגדת חמצון חשובה מאוד לתפקוד תקין של גופנו - היא מונעת התפתחות מחלות סרטניות והזדקנות תאים. בנוסף, הכוסמת עשירה בוויטמינים מקבוצת B, אבץ ומגנזיום.