



מתכון

עוף מבושל עם בצל, בטטה וקישוא

אופן ההכנה

1

עוף מבושל עם בצל, בטטה וקישוא

מצרכים:

2 כרעיים עוף, 1 בצל , 3 קישואים, חצי בטטה, פפריקה מתוקה, פלפל שחור, 1 כוס מים.

אופן ההכנה:

מטגנים בצל קצוץ עד להשחמה קלה. מוסיפים את הכרעיים ומטגנים עד שכל הצדדים ישנו את צבעם לחום בהיר מאוד. חותכים את הקישואים והבטטה לקוביות ומצרפים לעוד 2 דקות של טיגון. מוסיפים מים ותבלינים. מביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה מאוד בין 40 דק' לשעה.

חשוב לזכור - אין חובה לסיים את המנה המוצעת, תינוקות בריאים מווסתים את כמויות המזון הדרושות להם.