

עוף ברוטב שקדים וזעפרן

במתכון הזה השקדים והזעפרן מקנים לרוטב טעם וניחוח מיוחדים. אם מגישים את העוף אחרי מנת הפסטה, אין צורך ללוות את העוף באורז או תפוחי אדמה.

345 קלוריות למנה.

החומרים (6 מנות):

6 חזות עוף ללא עצמות

25 חמאה או מרגרינה

1 כף שמן זית

מלח ופלפל שחור

מיץ מ- $\frac{1}{2}$ לימון

1 בצל גדול, קצוץ דק

6 כפות שקדים טחונים

425 מ"ל חלב, שמנת צמחית או חלב סויה

זעפרן

2 עלי דפנה

1 כף אבקת מרק עוף

ההכנה:

חותכים שני חתכים בכל חזה. מחממים 15 גרם חמאה וכף שמן זית במחבת גדולה וכבדה. מוסיפים את העוף ומטגנים על אש גבוהה עד שהעוף מזהיב מצד אחד. הופכים ומזהיבים את הצד השני.

מעבירים את העוף לתבנית אפייה, מתבלים במלח ופלפל ומטפטפים מלמעלה את מיץ הלימון. מכניסים לתנור מחומם ל-190 מעלות למשך 20 דקות.

בינתיים, מוסיפים את יתרת החמאה למחבת ומטגנים את הבצל על אש קטנה 12-10 דקות. מוסיפים את השקדים הטחונים ומטגנים עד שזוהיבו. מוסיפים את החלב בהדרגה ואת יתרת החומרים ומבשלים עד שהרוטב

מסמך

יוצקים את המיצים שנוצרו בתחתית הבנית האפייה של העוף לתוך הרוטב ומתבלים לפי הטעם. יוצקים את הרוטב על העוף ומגישים.