



הודו ועוף מוקפצים עם ירקות ושקדים

החומרים (8 מנות):

- 400 גרם חזה עוף חתוך לרצועות בעובי של 1.5-2 ס"מ
- 400 גרם חזה הודו חתוך כנ"ל
- 3 פלפלים ירוקים בהירים חתוכים לרצועות
- 3 פלפלים צהובים חתוכים לרצועות
- 3 גמבות אדומות חתוכות לרצועות
- 2 גזרים מחולקים ל- 3 חלקים וחתוכים לרצועות
- 2 בצלים סגולים חצויים וחתוכים לרצועות
- 3 כפות רוטב סויה (האמיתי ולא החיקויים)
- 2 כפות שמן שומשום טהור
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 2 כפיות שמן זית
- 100 גרם שקדים קלופים חתוכים למקלות



אופן ההכנה:

1. שמים בקערה את החזה, רוטב הסויה ושמן השומשום ומערבבים היטב. ומניחים בצד כשעה עד שעה וחצי.
2. במחבת עמוק מקפיצים בכפית אחת של שמן זית את הבצל הסגול עד לריכוך (אבל לא לאיבוד הצבע). מוציאים את הבצל ומניחים בצד.
3. מקפיצים באותה מחבת, בכפית שמן זית נוספת, את כל הירקות ביחד כ- 10 דקות, תוך כדי ערבוב מתמיד עד לריכוך מועט. מוציאים ומניחים בצד.
4. מכניסים לאותה מחבת את רצועות החזה ומקפיצים כ- 10 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים עוד 5 דקות בישול לאידוי מעט מהמים הנוצרים.
5. מעבירים לסיר עמוק את רצועות החזה, הירקות והבצל. מוסיפים מלח ופלפל שחור ומערבבים.
6. מבשלים כ- 10 דקות נוספות. מורידים מכסה ומאדים מעט את המים (שימו לב שישאר מעט רוטב ☞ לא מרק).
7. בינתיים קולים את השקדים במחבת נקיה ☞ ללא שמן, עד שהשקדים נעשים זהוב חום.
8. מגישים את התבשיל בצלחת שטוחה ומעל מפזרים את השקדים.

בתאבון!