

230 קלוריות למנה.

רכיבים:

4 חזה עוף פרוסים (600 גר')

10 גבעולי סלרי, ללא עלים

2 כפות שמן לטיגון

1 בצל קצוץ דק

1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות

3 שיני שום כתושות

10 עגבניות שרי חצויות

½ כפית פלפל צ'ילי גרוס

מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מרסקים את גבעולי הסלרי במעבד מזון לקבלת מחית.
2. מחממים שמן במחבת גדולה וכבדה ומטגנים את הבצל עד שמזהיב.
3. מוסיפים את קוביות הפלפל ומטגנים במשך 3 דק' נוספות, מוסיפים את השום ומטגנים במשך דקה תוך כדי ערבוב.
4. מוסיפים את הסלרי ומבשלים תוך ערבוב עוד 5 דקות.
5. מוסיפים את העגבניות שרי, מתבלים במלח, פלפל וצ'ילי מבשלים במשך 5 דק' נוספות.

6. במחבת נפרדת מטגנים במעט שמן את חזות העוף היטב משני הצדדים.

7. מעבירים לתבנית משומנת ומעבירים את הרוטב על החזות בעזרת כף. מקפידים לשים כמות גדולה של רוטב על כל חזה.

8. אופים בתנור שחומם מראש ל-120 מעלות במשך 20 דק.'