

בקר ודלעת.

רכיבים:

½ ק"ג בשר כתף מרכזי, חתוך לקוביות בגודל 3 ס"מ (נקי מעור וגידים)

½ ק"ג דלעת, קלופה וחתוכה לקוביות בגודל של 3 ס"מ

100 גרם משמשים מיובשים

50 גרם צימוקים

1 בצל בינוני, קצוץ

1 כפית מלח

1 כוס עגבניות, מרוסקות

1 קופסת רסק עגבניות, קטנה

1 כף סוכר

½ כפית מלח לימון

¼ כפית פלפל שחור

¼ כפית קינמון

3 כפות שמן

½ כוס מים

אופן ההכנה:

1. ממלאים מים בקערה בינונית ומכניסים לתוכם (למשך שעתיים) את הצימוקים והמשמשים המיובשים.

2. מחממים מעט שמן בסיר ומזהיבים את הבצל.

3. מוסיפים את הבשר, הקינמון והפלפל השחור, מערבבים מעט ומאדים במשך 5 דקות.

4. מוסיפים את העגבניות המרוסקות ומערבבים היטב.

5. מוהלים את רסק העגבניות בחצי כוס מים ומוסיפים לסיר. מערבבים היטב ובעדינות ומבשלים במשך 30 דקות.

6. מוסיפים את יתר הרכיבים (פרט למלח) ומבשלים במשך 20 דקות נוספות.

7. 6 דקות לפני תום הבישול, להוסיף את המלח לתבשיל.

הערה: על התבשיל להיות סמיך.