תבשיל תפוח אדמה אפוי ברוטב עגבניות ושום



זמן: 70 min.
רמת קושי: בינוני

רכיבים (4-6 מנות)

- **מצרכים**
  - כוסות 2 עגבניות מרוסקות דק ומסוננות 700g
  - אורגנו יבש 1 כפית
  - בצלים יבשים פרוסים 1 כוס
  - כמון טחון 1 כפית
  - מים (או ציר ירקות דל-נתרן) 1 כוס
  - מלח ופלפל לפי הטעם
  - פטרוזיליה טריה לקישוט
  - פלפל בל ירוק 1 מרוקן ופרוס לעיגולים דקים
  - שיני שום 6 קלופות וקצוצות
  - שמן זית כתית מעולה 2 כפות
  - תפוחי אדמה בקליפה אדומה 680 גרם,לפרוס פרוסות עגולות (ודקות (מומלץ להשתמש במנדולינה לחיתוך

For this recipe we used:



הכנה

תבשיל תפוחי אדמה עשיר בסגנון ים תיכוני עם בצלים ופלפלים ירוקים, אפויים ברוטב עגבניות ושום. אתם תעופו על הטעמים במנה פשוטה זו!

1. חממו את התנור לחום של 190 מעלות צלזיוס.
2. חממו שמן זית כתית מעולה במחבת בחום בינוני עד שיהיה מבריק אך לא שרוף. הוסיפו שום ובשלו תוך כדי ערבוב למשך 30 שניות עד להפצת הניחוח השום (אין להשחים את השום).
3. הוסיפו עגבניות מסוננות של פומי ומים. תבלו במלח, פלפל, אורגנו וכמון. הביאו את הרוטב להרתחה ואז הנמיכו את האש לבינונית-נמוכה והמשיכו לבשל עוד כ- 15 דקות.
4. הניחו תפוחי אדמה, פלפלים ירוקים ובצלים בתחתית סיר קדירה בינונית, תבלו היטב במלח ובפלפל.
5. כשהרוטב מוכן, שיפכו אותו בצורה שווה מעל תפוחי האדמה. כסו ואפו למשך 20 דקות. הסירו את המכסה והחזירו לתנור לאפיה של 20 דקות נוספות (סה"כ זמן בישול 40 דקות), עד שתפוחי האדמה מבושלים ורכים. הוציאו מהתנור וקשטו בפטרוזיליה טריה.
6. הגישו חם כמנת תוספת או מנה צמחונית, עם הפחמימה המועדפת עליכם ולחם פריך.

- The Mediterranean Dish