

חזה עוף ברוטב בצלוחית אורז

לאורז

- 3 כוסות אורז מבושל
- 1 כוס בצל טחון
- 3/4 כוס גזר חתוך לקוביות
- 1 כוס בצל ירוק
- 1 כפית ג'ינג'ר טחון
- 1 שן (ציפורן) שום טחון
- 1 כפית מלח
- 1 כף חומץ אורז
- 3 כפות רוטב סויה
- 2 ביצים

לערבב הכל בקערה

להניח בתבנית מאפינס ולעשות שקע בכל מאפינס

לאפות 200 מע' 35 דקות

לבשר

- לחמם במחבת 1 כף שמן זית
- להוסיף 2 קילו חזה עוף
- 1/2 כפית מלח
- 2 שיני שום טחונים
- 1 כפית ג'ינג'ר טחון
- 1/2 כוס רוטב סויה
- 1/3 כוס דבש
- 1 כף שומשום
- 1 כף קמח תירס
- לסחוט 1 לימון

לערבב הכל עד להרתחה

מוציאים את מאפינס אורז מהתבנית

יוצקים לכל אחד מהתבשיל

בתאבון

