רכיבים:

2 בצלים גדולים, קצוצים

מעט שמן קנולה, לטיגון

2 כוסות פריקה

4 כוסות ציר מרק בשר או עוף

2 מקלות קינמון

½ כפית בהרט

קורט הל

½ כפית פלפל שחור

מלח

אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל בסיר הבישול.

2. כשהבצל מזהיב, מוסיפים את הפריקה ומערבבים במשך 2 דקות. (עד שגרגירי הפריקה מבריקים).

3. מוסיפים את ציר הבשר/עוף, את הקינמון, הבהרט, ההל, הפלפל השחור והמלח ומערבבים.

4. מכסים חלקית את הסיר ומרתיחים.

5. מנמיכים הלהבה ומבשלים במשך 25 דקות.