



רכיבים:

1 ק"ג אפונה טרייה

חמש שיני שום קצוצות דק

צרור פטרוזיליה קצוצה

½ כוס מים

שמינית כפית סוכר

½ כוס שמן זית (או 100 גר' חמאה)

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. בסיר כבד בגודל מתאים, שמים את השמן זית ומטגנים שום ופטרוזיליה עד שהשום מחליף צבע.

2. מוסיפים חצי כוס מים. ממליחים מפלפלים, מוסיפים את האפונים.

3. מוסיפים סוכר. על אש בינונית 10 דקות. מפעם לפעם מערבבים.