**[רצועות עוף עם דלעת ותרד](http://www.be-light.co.il/chicken-brest-with-pumpkin-and-spinach/)**

**מצרכים:**

1 ק"ג חזה עוף

300 גרם דלעת טרייה

1 חבילה תרד טרי

4 שיני שום

2\1 פלפל ירוק חריף (פחות או יותר לפי הטעם)

1 קופסאת שימורים של עגבניות מרוסקות גדולה

חופן עלי בזיליקום טריים

**לתיבול:**

2 כפות שמן זית

2 כפיות עלי טימין טריים

1 כף פפריקה מתוקה

1 כפית כמון

1 כפית כורכום

1 כפית אורגנו מיובש

1 כפית שום גבישי

1 כפית תערובת טוסקנה או מלח

פלפל שחור

**הכנה:**

לחתוך את הדלעת לקוביות קטנות

לחמם שמן זית עם עלי הטימין

להכניס את הדלעת  ולטגן כ 5 דקות עד לריכוך חלקי

להוסיף את העוף חתוך לרצועות

להוסיף את השום והתבלינים

להוסיף את העגבניות

לבשל כ 5-7  דקות

להוסיף את התרד

לבשל עוד כ 5 דקות  עם מכסה עד שהעוף מוכן והלדעת רכה לחלוטין

להוסיף מלמעלה את עלי הבזיליקום חתוכים