

فتة الدجاج



إعداد

1. يُحمّص الخبز العربي ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في طبق كبير للتقديم.
2. يوضع الدجاج والماء في وعاء كبير ويُغلى المزيج وتُرفع الرغوة كلما ظهرت على الوجه، ثم يُضاف البصل، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، وعود القرفة. تُطهى المكونات لمدة 50 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهواً جيّداً.
3. يُستخرج الدجاج من المرقة، ثم يُسحب العظم من قطع اللحم ويوضع اللحم ومرقة الدجاج جانباً.
4. يُحمّى الزيت في وعاء كبير للصلصة ويُضاف إليه اللحم المفروم والتوابل ويُقلّى المزيج إلى أن يصبح اللحم ذهبياً. يُضاف الأرز من ثم 2¼ كوب أو 560 مل من مرقة الدجاج، وتُغطى المكونات وتترك على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً جيّداً.
5. لتحضير الطبق:
6. يُسكب القليل من مرقة الدجاج فوق الخبز المحمص داخل طبق التقديم، ثم يُسكب الأرز فوق الخبز وتُمزج كلّ المكونات الخاصة بصلصة اللبن ثم تُسكب فوق الأرز وتوضع قطع الدجاج واللحم فوق اللبن.
7. يُزيّن وجه الطبق بالمكسرات المحمّصة ويُرش البقدونس فوقها، ثم يُقدّم على الفور.

المكونات

- قطعة الخبز ، بيتا ، أبيض ، غير المخصب
- كغ صدور دجاج
- أكواب ماء
- صغير بصل
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- قطعة التوابل والقرفة والأرض
- م ك حبات صنوبر
- غ المكسرات والفسنق والجوز
- غ لوز
- م ك بقدونس، مفروماً
- رطل للأرز:
- م ك زيت نباتي
- غ لحم بقر مفروم
- 1/2 2/1 م ص التوابل والقرفة والأرض
- 1/2 2/1 م ص فلفل أسود
- 1/2 2/1 م ص مسحوق البابريكا
- 1/2 2/1 م ص هال
- 1/2 2/1 أكواب أرز بسمتي
- رطل للصلصة:
- أكواب لبن زبادي
- فصوص ثوم، مقطّعة ناعماً
- م ك طحينة

90 الدقائق

25.54 غ	Carbohydrates
775.66 كيلو سعرة حرارية	Energy
53.96 غ	Fats
47.3 غ	Fiber
46.92 غ	Protein
17.64 غ	Saturated Fats
1559.02 مغ	Sodium
1559.02 مغ	Sugars

أشخاص 6