

طاجن الدجاج على الطريقة المغربية



إعداد

1. يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة. تُقلّى أكواز البصل الصغيرة إلى أن يتبدّل لونها، ومن ثمّ تُضاف الدجاجة وتطبخ لمدة 5 دقائق. يُضاف إليها مسحوق الزنجبيل، الفلفل الأبيض، البقدونس، الكزبرة، الطماطم وعودا القرفة. يتمّ تحريكها على حرارة متوسطة لمدة 5 دقائق أخرى.
2. يُضاف الزعفران، الماء ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي. تبقى المكونات على النار إلى أن تغلي على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة.
3. يُضاف الجزر ويبقى المزيج على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة أو إلى أن تنضج المكونات كلّها (يُضاف الماء إذا دعت الحاجة).
4. يُضاف الزيتون الأخضر إلى الطبق ويُقدّم. تُسحق فروع الزعفران في مدقة و تُرش لاستخراج المزيد من اللون والنكهة.

45 الدقائق

16.6 غ	Carbohydrates
402.93 كيلو سعرة حرارية	Energy
21.82 غ	Fats
39.4 غ	Fiber
37.03 غ	Protein
79.5 غ	Saturated Fats
1016.74 مغ	Sodium
08.7 غ	Sugars

المكونات

- م ك زيت زيتون
- صغار بصل
- كبير دجاجة كاملة، مقطعة إلى 6 قطع
- 1/2 2/1 م.ص زنجبيل طازج، مفروماً
- 1/4 4/1 م ص فلفل أسود
- م ك بقدونس، مفروماً
- م ك أوراق الكزبرة المفرومة
- متوسط طماطم
- قطع التوابل والقرفة والأرض
- رشّة زعفران
- أكواب ماء ورد
- مكعبات مرقّة الدجاج من ماجي®
- غ جزر مقطع
- 1/2 2/1 كوب زيتون أخضر المنزوعة نواته