



كورما الدجاج



إعداد

1. يوضع اللبن الزبادي مع معجون الطهي الهندي من ماجي® في وعاء. يضاف إليه أفخاذ الدجاج وتوضع جانباً وتُتبّل لمدة ساعة.
2. يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، ويُضاف إليه البصل ويُطهى حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً. يُضاف الدجاج المتبّل إلى القدر ويُقلّى لمدة 10 دقائق.
3. يُضاف الماء، يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين 20 و25 دقيقة. تُضاف أوراق الكزبرة وتُطهى لمدة 10 دقائق أخرى مع التحريك بلطف بين الحين والآخر حتى ينضج الدجاج.
4. يُقدّم الطبق مع الأرز المسلوق.

المكونات

- م ص أوراق الكزبرة المقطعة
- م ك معجون الطهي الهندي من ماجي®
- 1/2 2/1 أكواب لبن الزبادي قليل الدسم
- غ أفخاذ الدجاج
- م ك زيت نباتي
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- كوب ماء
- م ك أوراق الكزبرة المقطعة
- كوب أرز بسمتي
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- متوسطة خيار مفروم
- 1/3 3/1 رأس خس
- متوسط عصير الليمون الحامض

45 الدقائق ⌚

أشخاص 5 ⚙

48.56 غ	الكربوهيدرات
551.59 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
20.59 غ	الدهون
86.2 غ	الأساسية
50.39 غ	بروتين
34.6 غ	الدهون المشبعة
176.19 مغ	صوديوم
45.8 غ	السكريات