

زربيان الدجاج



إعداد

المكونات

1. يُحمى الزيت في وعاء كبير (مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة) ويُطهى البصل لمدة 3 إلى 4 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. تُضاف قطع الدجاج والبطاطا الكاملة المقشّرة وتُحرّك المكونات لمدة 6 إلى 8 دقائق إضافية أو إلى أن يتغيّر لون الدجاج.
2. تُضاف التوابل ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وتُحرّك ثم يُضاف كوب واحد من الماء (مع الاحتفاظ بمقدار 12 كوب من الماء جانباً). تُغطى المكونات وتترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج والبطاطا جيداً ثم توضع جانباً.
3. في هذه الأثناء، توضع الكمية المتبقية من الماء و الملح في وعاء كبير آخر وتُغلى ثم يُضاف إليها الأرز ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 إلى 10 دقائق أو إلى يصبح الأرز مطهواً بشكلٍ شبه كامل (3/4 استواء). يُستخرج الأرز ويُصقى.
4. توضع ملعقة الزيت الكبيرة المتبقية في قعر وعاء كبير ثم تُضاف إليها نصف كمية الأرز المسلوق ويُسكب فوقه مزيج الدجاج ويُغطى بكمية الأرز المتبقية.
5. يُرش ماء الزعفران على الوجه ثم يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً بالكامل.
6. يُقلب الأرز على طبق كبير للتقديم ويُقدّم.

- م ك زيت نباتي
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- غ دجاج كامل مقطع
- صغار بطاطا في الفرن
- 1/2 2/1 م ص فلفل أسود مطحون
- 1/2 2/1 م ص بودرة كمون
- 1/2 2/1 م ص مسحوق القرفة
- 1/2 2/1 م ص التوابل والهيل
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- أكواب ماء
- رشّة ملح
- أكواب أرز أميركي
- رشّة زعفران
- 1/4 4/1 كوب ماء

60 الدقائق ⌚

10 أشخاص ⊕

74.43 غ	الكربوهيدرات
629.31 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
24.85 غ	الدهون
54.3 غ	الأساسية
24.58 غ	بروتين
33.7 غ	الدهون المشبعة
591.73 مغ	صوديوم
98.3 غ	السكريات