

الدجاج مع صلصة البرتقال



إعداد

1. يُحمى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة وتُضاف صدور الدجاج وتُقلَى على نار خفيفة حتى تكتسب اللون البني الذهبي. يُرْفَع الدجاج عن النار ويُوضَع جانِبًا.
2. يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُقلَى قليلاً على نار خفيفة لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج البصل ويكتسب اللون البني الذهبي ثم يُضاف الكرْفَس والدقيق ويُحرَك المزيج حتى يتغير لون الدقيق إلى اللون الذهبي.
3. يُضاف عصير البرتقال، قشر البرتقال المبشور، الماء، الفلفل الأسود، الأوريغانو، مسحوق الفلفل الحلو الأحمر ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك ويُطهى على نار خفيفة لمدة 8 دقائق.
4. تُخلط الصلصة في خلاط يدوية كهربائية ثم تُصقَى. تُعاد الصلصة المصفاة إلى القدر نفسها ثم يُضاف الدجاج المُحضّر ويُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج الدجاج كلياً.
5. يُقدّم الطبق ويُزين بلب البرتقال والبقدونس المفروم.

المكونات

- م ك زيت نباتي
- صغار صدور الدجاج مقطعة إلى شرائح رفيعة
- صغبر بصل
- ساق كرفس
- م ك دقيق
- كوب عصير برتقال
- م ص قشر برتقال
- 1/2 2/1 أكواب ماء
- 1/4 4/1 م ص فلفل أبيض
- 1/4 4/1 م ص أوريغانو مجفف
- 1/4 4/1 م ص مسحوق البابريكا
- مكعبات مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل

30 الدقائق

أشخاص 5

17.55 غ	Carbohydrates
344.1 كيلو سعرة حرارية	Energy
98.7 غ	Fats
78.0 غ	Fiber
51.54 غ	Protein
64.5 غ	Saturated Fats
3809.46 مغ	Sodium
68.5 غ	Sugars