

## شيش طاووق مع الأرز الأبيض



## إعداد

## المكونات

1. تُمزج كافة مكونات تتبيلة الشيش طاووق في وعاء. تُغطى المكونات وتوضع في البراد لمدة 12 ساعة على الأقل لتتبيلها.
2. في سبخ خشبي، تُنسّق قطع الدجاج والفليفلة.
3. يُشوى الشيش طاووق على نار متوسطة لمدة 5-7 دقائق من جميع الجهات أو حتى ينضج ويكتسب لوناً بنياً ذهبياً.
4. طريقة إعداد الأرز:
5. يُضاف الماء إلى قدر كبيرة. يُضاف الأرز، والزيت.
6. يُحرّك مزيج الأرز باستمرار حتى يغلي، يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

- غ صدور الدجاج المقطّعة
- 1/4 4/1 كوب عصير الليمون الحامض
- م ك زيت نباتي
- فصوص ثوم، مقطّعة ناعماً
- 1/2 2/1 كوب لبن الزبادي
- م ص صلصة الطماطم
- م ص أوريجانو
- مكعبات مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- 1/4 4/1 م ص مسحوق القرفة
- 1/2 2/1 م ص فلفل أسود مطحون
- صغار فلفل أخضر
- رطل للأرز:
- أكواب أرز أميركي
- 1/2 2/1 أكواب ماء
- م ك زيت نباتي

7 الدقائق (L)

6 أشخاص (+)

54.36 غ	الكربوهيدرات
521.73 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
17.37 غ	الدهون
63.1 غ	الأساسية
35.11 غ	بروتين
11.4 غ	الدهون المشبعة
537.86 مغ	صوديوم
23.2 غ	السكريات