

مِسَخِّن الدجاج



المكونات

- غ دجاج كامل مقطع
- أكواب ماء
- 3/4 4/3 كوب زيت الذرة
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- مكعب مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/4 4/1 م ص فلفل أسود مطحون
- م ك سماق
- م ك صنوبر، محمص
- قطع الخبز والبيتا والقمح الكامل

إعداد

1. يوضع الدجاج والماء في وعاءٍ كبيرٍ ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة 45 إلى 50 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهواً جيداً. يُستخرج الدجاج ويتم التخلص من الماء ثم يوضع الدجاج جانباً كي يبرد. يتم التخلص من العظام والجلود ويُقطع الدجاج على شكل شرائح ويوضع جانباً.
2. يُسخن زيت الزيتون في وعاءٍ ويُضاف البصل ويُقلى لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً.
3. تُضاف شرائح الدجاج، مكعب مرقة الدجاج ماجي المفّتت، الفلفل الأسود، السماق وحبوب الصنوبر ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ وتُحرك لمدة دقيقتين أو إلى أن تمتزج كلها ببعضها (يُضاف الملح بحسب الحاجة).
4. يُوضع القليل من مزيج الدجاج بتجانس في وسط كل قطعة من الخبز ثم يُلف الخبز ويوضع فوق طبق خاص للخبز.
5. تُدهن كل لقة بالقليل من زيت الزيتون على الوجه ثم تُخبز في فرن محمى على حرارة 230 درجة مئوية إلى أن يصبح الخبز بني اللون قليلاً.

55 الدقائق ⌚

أشخاص 7 ⊕

53.42 غ

الكربوهيدرات

1080.36 كيلو سعرة حرارية

الطاقة

76.57 غ

الدهون

37.6 غ

الأساسية

47.5 غ

بروتين

16.74 غ

الدهون المشبعة

882.81 مغ

صوديوم

81.4 غ

السكريات