دجاج بدبس الرمان محشو بالفريكة

المكونات

- 3/4 3/4 كوب فريكة
- أكواب ماء
- 3/4 3/4 كوب ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/2 1/2 كوب جوز مقطع
- م ص مسحوق القرفة
- أكواب ماء
- م ك دبس رمان
- غ دجاج
- م ك زبدة بدون ملح
- 3/4 3/4 كوب خوخ مجفف، مزال البذور ومقطع
- غ بصل، مقطّع ناعماً

إعداد

1. تُنقع حبوب الفريكة في الماء البارد وتُترك لمدّة 6 ساعات.
2. تُذوّب الزبدة في مقلاة متوسّطة الحجم. تُصفّى وتُغسل حبوب الفريكة وتُضاف إلى المقلاة، ثمّ يُضاف الماء ومكعب مرقة الدجاج من ماجي® وتُحرّك على نار متوسّطة لمدّة 5 دقائق أو حتى تُطهى الفريكة بنسبة ¾. يُضاف الخوخ المقطّع والجوز وبودرة القرفة وتُرفع عن النار وتُغطّى وتُترك لتبرد قليلاً.
3. يُغسل الدجاج مع الحرص على تفريغ تجويفته. يُحشى بلطف بالفريكه والخوخ حتى يمتلئ، ثمّ تُربط قوائم الدجاج المحشو ببعضها بواسطة خيط للمطبخ.
4. يوضع البصل المقطّع في وسط طبق عميق للفرن (كبير بما فيه الكفاية ليستوعب الدجاج مع مسافة 3-5 سم إضافية عند الأطراف).
5. يوضع الدجاج المربوط على طبقة من البصل.
6. يذوب مكعب مرقة الدجاج من ماجي® في 500 مل من الماء الساخن ويُحرّك مع دبس الرمّان ثم يُسكب فوق الدجاج ويُغطّى بإحكام بورق الألمنيوم. ثمّ، يُطهى في فرن محمّى مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية لمدّة ساعة.
7. بعد ساعة، يُنزع ورق الألمنيوم ويُترك جلد الدجاج ليُشوى بينما ينتقع في السوائل الناتجة في المقلاة ليطرى (لمدّة 10 دقائق) حتى يجهز (30 دقيقة). يُقطّع الدجاج ويُقدّم على طبق مع الحشوة والسوائل الناتجة جانباً.

120 الدقائق

أشخاص 6

الكربوهيدرات	35.16 غ
الطاقة	352.31 كيلو سعرة حرارية
الدهون	5.6 غ
الأساسية	46.4 غ
بروتين	41.02 غ
الدهون المشبعة	35.2 غ
صوديوم	2999.1 مغ
السكريات	2999.1 مغ