

أرز كبسة الدجاج



إعداد

1. تُسخّن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر غير لاصق، يُضاف ١ كلغ من الدجاج منزوع الجلد، ويُطهى حتى يصبح لونه بنياً.
2. يُضاف البصل ويُقلّب حتى يصبح لونه ذهبياً. تُضاف قطع الطماطم ومعجون الطماطم، وتُتبّل ببهارات الكبسة وتُخلط. تُضاف مرقة الدجاج من ماجي® وتُحرّك جيّداً. يُضاف لتر واحد من الماء المغلي. تُقلّب حتى تذوب.
3. يُضاف كوبين من الأرز البسمتي، ويُقلّب بلطف، ثم يُغطى القدر ويُترك على نار هادئة حتى ينضج لمدة ٢٠ دقيقة.
4. تُقدم الكبسة مع الزبادي والسلطة. تُزيّن بالبقدونس الطازج.

المكونات

- أكواب ماء
- أكواب أرز أميركي
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- كبير دجاج أو روبان أو مزيج من الاثنين (اختياري)
- م ك زيت زيتون
- متوسطة بصل
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م.ص بودرة كمون
- 3/4 4/3 م ص فلفل أسود
- عصا التوابل والقرفة والأرض
- م ك صلصة الطماطم

40 الدقائق

أشخاص 6

57.73 غ	Carbohydrates
391.47 كيلو سعرة حرارية	Energy
12.14 غ	Fats
65.3 غ	Fiber
12.44 غ	Protein
7.2 غ	Saturated Fats
671.09 مغ	Sodium
38.3 غ	Sugars