

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 صدر دجاج
- م ك زيت الذرة
- متوسطة بصل، مقطع ناعماً
- متوسطة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م.ص بودرة كمون
- 3/4 4/3 م ص فلفل أسود مطحون
- عصا مسحوق القرفة
- م ك صلصة الطماطم

40 الدقائق ⌚

أشخاص 6 ⊕

57.73 غ

الكربوهيدرات

391.47 كيلو سعرة حرارية

الطاقة

12.14 غ

الدهون

65.3 غ

الأساسية

12.44 غ

بروتين

7.2 غ

الدهون المشبعة

671.09 مغ

صوديوم

38.3 غ

السكريات