أرز كبسة الدجاج

المكونات

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

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 ذهبيّاً. 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.

40 الدقائق

أشخاص 6

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