

كبسة دجاج سهلة وسريعة



إعداد

1. في وعاء طبخ أرز غير قابل للإلتصاق، تشوّح قطع الدجاج مع الزيت على درجة حرارة متوسطة إلى عالية حتى تنضج بالكامل.
2. يُضاف 3 ملاعق طعام كبيرة من معجون الطهي الخليجي من ماجي® ويُترك المزيج على النار لمدة دقيقتين.
3. يُضاف الجزر والبطاطا والماء والأرز، يُغطى الوعاء ويُترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء.
4. تُقدم الكبسة في طبق وتزيّن بالمكسّرات. يُقدم بجانبها زبادي وسلطة خضراء.

30 الدقائق

63.57 غ	Carbohydrates
504.17 كيلو سعرة حرارية	Energy
11.9 غ	Fats
71.3 غ	Fiber
39.95 غ	Protein
62.1 غ	Saturated Fats
95.29 مغ	Sodium
52.3 غ	Sugars

المكونات

- غ صدور دجاج، منزوعة الجلد، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- م ك زيت نباتي
- م ك معجون الطهي الخليجي من ماجي®
- متوسط جزر مقطع
- متوسط بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 1.
- أكواب ماء ورد
- أكواب أرز أميركي
- م ك لوز
- متوسطة طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- متوسطة خيار مفروم
- غ بقდونس، مفروماً
- م ك عصير الليمون، معصوراً طازجاً
- أوراق خس