

سمبوسة مسخن الدجاج بالفرن



إعداد

المكونات

1. يحمى الفرن مسبقاً على حرارة 190 درجة مئوية ويوضع الرف في الوسط.
2. في مقلاة عميقة، يُحمى زيت الزيتون ويُقلى البصل على نار متوسطة حتى يطرى.
3. يُضاف الدجاج ويُقلى حتى يستوي نصف استواء.
4. يُضاف السُمّاق والفلفل الأبيض وتتبيلة السمبوسة من ماجي® والصنوبر المُحمص ثم يُحرك المزيج ويُترك حتى ينضج الدجاج بالكامل ويكتسب لون السُمّاق ثم يرفع عن النار ويترك جانباً حتى يبرد.
5. تُوضع ملعقة كبيرة من الحشوة المبردة على عجينة السمبوسة وتُلف على شكل مثلث مع التأكد من إغلاق كل الجوانب بالكامل باستخدام مزيج نشاء الذرة والماء.
6. تُخبز حبات السمبوسة في الفرن المُسخن مسبقاً لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تُصبح مقرمشة وذهبية اللون.

- غ زيت زيتون
- متوسطة بصل، مقطّع ناعماً
- غ دجاج كامل مقطّع
- 1/2 1/2 كوب سماق
- م ص فلفل أسود مطحون
- م ك تتبيلة الحشوات والسمبوسة من ماجي®
- غ صنوبر، محمص
- قطع عجينة الفيلو
- م ك ماء
- م ك دقيق الذرة

54 الدقائق ⌚

اشخاص 8 ⊕

| | |
|-------------------------|----------------|
| 17.34 غ | الكربوهيدرات |
| 344.74 كيلو سعرة حرارية | الطاقة |
| 24.6 غ | الدهون |
| 91.1 غ | الأساسية |
| 14.09 غ | بروتين |
| 07.5 غ | الدهون المشبعة |
| 137.2 مغ | صوديوم |
| 13.2 غ | السكريات |