

دجاج بالكزبرة والثوم بالفرن



إعداد

1. يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية وتُوضع صينية الفرن في الرف الأوسط.
2. في وعاء كبير، تُخلط قطع الدجاج، البطاطا، خلطة الكزبرة والثوم من ماجي® زيت الزيتون، وباقي المكونات حتى تُغطي قطع الدجاج بالكامل.
3. تُوضع كل المكونات في كيس الطهي ويُغلق الكيس باستخدام رباط الغلق ويوضع بشكل أفقي في صينية الفرن.
4. تُوضع الصينية في الفرن لمدة 50 دقيقة.
5. تُصب محتويات الكيس في طبق تقديم كبير (يُمسك الكيس من الأعلى بواسطة ملقط ثم يُقصر بحذر).
6. يُزيّن الطبق بالصنوبر المقلّى والبقدونس الطازج.

المكونات

- غ صدور دجاج، منزوعة الجلد، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- غ بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم 1.
- مغف® خلطة الدجاج بالكزبرة والثوم من ماجي
- م ك زيت زيتون
- غ سماق
- م ك مسحوق البابريكا
- غ بصل

50 الدقائق

حصص 6

| | |
|-------------------------|----------------|
| 13.55 غ | Carbohydrates |
| 234.33 كيلو سعرة حرارية | Energy |
| 82.7 غ | Fats |
| 22.2 غ | Fiber |
| 26.75 غ | Protein |
| 28.1 غ | Saturated Fats |
| 50.49 مغ | Sodium |
| 3.2 غ | Sugars |