

كرات الدجاج مع الطماطم والزعفران



المكونات

إعداد

- غ صدور الدجاج

■ غ أرز أبيض ، متوسط الحبوب ، مطبوخ ، غير مخصب

■ 1/2 2/1 كوب حمص مقشر ومنقوع في الماء لليلة كاملة

■ غ بقدونس، مفروماً

■ غ أوراق الكزبرة المفرومة

■ غ شبت طازج مفروم

■ م ك زيت نباتي

■ غ بصل

■ غ اللايم المجفف

■ رشة زعفران

■ غ مسحوق الكركم

■ غ طماطم، مقطّعة إلى مكعبات

■ م ك صلصة الطماطم

■ غ فلفل أسود

■ غ مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل

■ غ ماء
1. يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحمص المقسوم والمطبوخ، البقدونس، الكزبرة، والشبت في وعاء كبير و تُمزَج المكونات حتى تختلط جيداً (يُدبّل المزيج بالملح والبهار).

2. يُقسّم مزيج الدجاج المفروم إلى عدّة حصص ويُحضّر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يُوضَع جانباً.

3. يُسخّن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقلّى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف اللايم المجفف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، البهار الأبيض ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك المزيج لمدة 5 دقائق.

4. يُضاف الماء ويُترك المزيج حتى يغلي. يُطهى على نار خفيفة لمدة 5 دقائق ثم تُضاف كرات الدجاج المُحضّرة. يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج كرات الدجاج جيداً.
- 40 الدقائق

38.96 غ

366.02 كيلو

15.71 غ

8.4 غ

19.38 غ

33.4 غ

941.02 مغ

36.6 غ

Carbohydrates

Energy

Fats

Fiber

Protein

Saturated Fats

Sodium

Sugars

حصص 5