

الجَبَّار المشوي مع السبانخ المذبلة والزبدة



إعداد

1. تُقسّم قطع الجَبَّار إلى نصفين، ومن ثمّ يتمّ تحديدها بواسطة سكين حادّ بخطوط متشابكة تفصل في ما بينها مسافة 1/2 سم تقريباً؛ تُتبّل بزيت الفلفل الحارّ والثوم والطّرخون ومرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ وتترك لتنتقع لمدة ساعتين.
2. توضع أوراق السبانخ في الماء الساخن لفترة وجيزة ثمّ في الماء البارد، ومن ثمّ تُصقّى وتُغطّى في مكان دافئ للتخلّص من الماء.
3. توضع مقلاة على حرارة عالية إلى أن تصبح حامية للغاية، ومن ثمّ يُطهى الجَبَّار على دفعات صغيرة. يُضاف 1/2 كوب من الماء بين كلّ دفعة وأخرى لتذويب آثار الشوي المتروكة على سطح المقلاة، ومن ثمّ توضع الصلصة في قدر صغيرة، وبالتالي يكون قد تمّ تنظيف المقلاة والاحتفاظ.
4. يُعاد تسخين الصلصة؛ ويُضاف إلى تنبيلتها عصير اللايم والفلفل المطحون. تُطفأ النار وتُضاف الزبدة مع التحريك. تُصفّ أوراق السبانخ في طبقٍ للتقديم ومن ثمّ توضع قطع الجَبَّار فوقها وتُسكب أخيراً الصلصة عليها. يُزيّن الطبق بقطع اللايم ويُقدّم ساخناً.

المكونات

- غ كالاماري مقطع إلى مكعبات
- غ زيت الذرة
- غ ثوم، مقطعاً ناعماً
- غصون التوابل والزعتر والمجففة
- مكعبات مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- غ السبانخ الخام
- غ عصير اللايم
- غ فلفل أسود مطحون
- غ زبدة
- غ اللايم المجفف

30 الدقائق Ⓛ

8 حصص ⊕

10.07 غ	الكربوهيدرات
196.52 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
83.5 غ	الدهون
25.2 غ	الأساسية
25.97 غ	بروتين
76.1 غ	الدهون المشبعة
456.89 مغ	صوديوم
72.0 غ	السكريات