

## الدجاج المشوي مع صلصة الفطر والأرز البري باللوز



### إعداد

1. تُتَبَّل صدور الدجاج بكافة مكونات التتبيلة.
2. يُغسل الأرز ويُقلَى رقائق اللوز في مقلاة حتى تكتسب اللون الذهبي، ثم يُضاف البصل الأبيض، ويُخلط معها على حرارة منخفضة لمدة 5 دقائق. يُضاف الأرز مع لتر الماء، ومكعب مرقة الدجاج من ماجي ملح أقل والزبدة. يُغطى المزيج جيداً بورق الألمنيوم ويُطهى في فرن محمى على حرارة 160 درجة مئوية لمدة ساعة ونصف أو حتى يتبخّر الماء بالكامل.
3. أثناء طهي الأرز، وقبل نصف ساعة من نضجه، يوضع الدجاج المتبّل في الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتم الانتهاء من طهي الطبقتين مع بعضهما.
4. لتحضير الصلصة، يُغلى الماء مع مكعب مرقة الدجاج من ماجي ملح أقل وعصير الحامض، ثم يوضع الفطر في هذا المزيج لمدة 5 دقائق. يُقلَى البصل المفروم بالزبدة ويُضاف عصير حامض اللايم، الفطر، الكريما، ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق. يُقدّم في أطباق ساخنة مع وضع الدجاج في الأعلى والأرز جانباً.
5. نصيحة للطهو: لا يصبح الأرز البري طرياً.

### المكونات

- غ دجاج
- غ ثوم، مقطعاً ناعماً
- غ زعتر أخضر طازج
- غ إكليل الجبل
- 1/4 1/4 م ص فلفل أسود مطحون
- غ جرجير
- غ عصير الليمون الحامض
- غ فلفل أسود مطحون
- غ أرز بري
- 1/2 1/2 كوب لوز
- غ بصل، مقطع ناعماً
- غ ماء
- مكعب مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- غ زبدة بدون ملح
- غ ماء
- مكعب مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- غ عصير الليمون الحامض
- غ الفطر ، أبيض ، يتعرض للضوء فوق البنفسجي ، الخام
- غ بصل، مقطع ناعماً
- غ زبدة بدون ملح
- غ عصير اللايم
- غ كريما الطبخ

90 الدقائق Ⓛ

6 حصص ⊕

55.25 غ	الكربوهيدرات
442.96 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
13.52 غ	الدهون
2.6 غ	الأساسية
30.13 غ	بروتين
36.5 غ	الدهون المشبعة
1562.3 مغ	صوديوم
01.7 غ	السكريات