

دجاج محمر مع الأرز الشرقي



إعداد

المكونات

1. تُجمع قطع الدجاج وملعقة واحدة من الزيت النباتي في وعاء كبير وتحرك حتى تتغطى بشكل كامل. تُصفق قطع الدجاج في الصينية الموجودة مع مقلاة فيليبس الهوائية مع إبقاء جهة الجلد للأعلى وتطهى بدرجة 175 مئوية لمدة 30-35 دقيقة حتى أن يصبح الدجاج مطهواً جيداً وبنياً ذهبياً.
2. في هذه الأثناء يُقلى البصل ولحم الغنم في طنجرة حتى ينضج اللحم. تضاف مكعبات مرقة الدجاج من ماجي والأرز الأمريكي والماء وتترك حتى تغلي بهدوء على حرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة حتى ينضج الأرز ويلين بالكامل.
3. يُسكب الأرز في طبق كبير للتقديم ويزين بالمكسرات المقلية ثم يُوزع الدجاج المحمّر على الوجه.

- متوسط أفخاذ دجاج
- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل، مقطّع ناعماً
- غ لحم غنم مفروم
- أكواب أرز أميركي
- أكواب ماء
- 1/2 1/2 كوب لوز
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®

50 الدقائق Ⓛ

7 حصص ⊕

13.74 غ	الكربوهيدرات
386.87 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
18.08 غ	الدهون
73.1 غ	الأساسية
40.88 غ	بروتين
59.6 غ	الدهون المشبعة
732.82 مغ	صوديوم
21.1 غ	السكريات