

دجاج مشوي



إعداد

1. يحضر الدجاج عبر تقطيعه طولياً وإزالة عظام الظهر والرقبة، يضغط الصدر قليلاً ليصبح مسطحاً. (دجاج سباتشكوك)
2. يفرك بزيت الزيتون وترش تتبيلة المشويات من ماجي® عليه وداخل الدجاجة.
3. يترك ليبرد في البراد لمدة 15 دقيقة قبل الشوي على نار شوي متوسطة الحرارة على الطرفين (20 دقيقة تقريباً) أو في الفرن بدرجة 200 مئوية (60 دقيقة تقريباً) حتى يطهى الدجاج بالكامل ويكتسب الجلد لوناً ذهبياً.
4. تقدم مع الخبز أو الأرز مع شرائح الليمون جانباً.

المكونات

- كغ جوانح دجاج
- م ك زيت زيتون
- غ تتبيلة المشويات من ماجي®
- قطع ليمون

50 الدقائق

حصص 6

59.3 غ	Carbohydrates
286.87 كيلو سعرة حرارية	Energy
13.2 غ	Fats
23.1 غ	Fiber
36.26 غ	Protein
03.3 غ	Saturated Fats
132.55 مغ	Sodium
72.0 غ	Sugars