

## دجاج شرقي



### إعداد

1. في مقلاة عميقة، تُقلَى أفخاذ الدجاج في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً. في طرف المقلاة يُضاف البصل والفلفل وتُطهى إلى أن تطرى.
2. يُضاف الثوم وصلصة الطهي المتوسطة من ماجي® ويُترك المزيج لمدة 2-3 دقائق. بعدها يُضاف الماء وإكليل الجبل يحركوا سوياً، وتُغطى وتترك على نار متوسطة إلى هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج الدجاج بالكامل.
3. توضع في طبق ويُقدم بجانبها باستا مطبوخة أو أرز أبيض.

### المكونات

- كغ جوانح دجاج
- م ك زيت نباتي
- متوسط بصل
- متوسط فلفل أحمر حلو
- فصوص ثوم
- م ك ماجي صوص البحر الأبيض المتوسط
- كوب زيتون ، ناضج ، معلب (صغير جداً كبير)
- م ك كبر مصقى
- 1/2 2/1 م ك إكليل الجبل المجفف
- كوب ماء

35 الدقائق

14.7 غ	Carbohydrates
314.77 كيلو سعرة حرارية	Energy
14.66 غ	Fats
9.1 غ	Fiber
36.44 غ	Protein
39.3 غ	Saturated Fats
603.66 مغ	Sodium
34.3 غ	Sugars

حصص 6