

دجاج مشوي بالأعشاب والليمون



إعداد

المكونات

1. في وعاء صغير، يُخلط زيت الزيتون وعصير الليمون والثوم المفروم وإكليل الجبل المجفف مع مرقة الدجاج العضوية من ماجي®.
 2. تُوضع صدور الدجاج في طبق مسطح. تُسكب التتبيلة فوق الدجاج، وتُغطى بالتساوي. يُنقع في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل.
 3. تُسخّن الشواية من درجة حرارة متوسطة إلى عالية.
 4. يُخرج الدجاج من التتبيلة ويتمّ التخلص من التتبيلة الزائدة.
 5. تُشوى صدور الدجاج لمدة ٦-٨ دقائق لكل جانب أو تُشوى في فرن مُسخن مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.
 6. يُقدّم الدجاج المشوي بالأعشاب مع شرائح الليمون.
- مكعبات ماجي® مرقة الدجاج العضوية
 - قطع دجاج ، دجاج مشوي أو مقالي ، صدر ، بدون جلد ، خالي من العظم ، لحم فقط ، مع إضافة محلول ، خام
 - م ك زيت الذرة
 - م ك عصير الليمون الحامض
 - فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
 - م ص إكليل الجبل المجفف
 - أوتاد عصير الليمون الحامض

30 الدقائق (L)

4 (+)

28.3 غ	الكربوهيدرات
363.3 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
15.35 غ	الدهون
36.0 غ	الأساسية
53.8 غ	بروتين
59.2 غ	الدهون المشبعة
456.58 مغ	صوديوم
79.0 غ	السكريات