



مجبوس دجاج



إعداد

المكونات

1. في وعاء طبخ أرز غير قابل للإلتصاق، تشوّح قطع الدجاج مع الزيت على درجة حرارة متوسطة إلى عالية حتى يصبح لونها ذهبياً.
2. يُضاف 3 ملاعق طعام كبيرة من معجون الطهي الخليجي من ماجي®، الماء، اللومي، الفلفل الأخضر الحار (أو فلفل أخضر عادي حسب الرغبة)، ويُطهى المزيج لمدة 10 دقائق حتى تنضج قطع الدجاج بالكامل.
3. يُضاف الأرز، البقدونس والكزبرة، وماء الورد ويُحرك المزيج حتى تمتزج كل المكونات. يُغطى الوعاء ويُترك على نار متوسطة إلى هادئة لمدة 30 دقيقة حتى ينضج الأرز ويتشرب السوائل.
4. يُقدم مجبوس الدجاج في طبق وبجانبه زبادي وسلطة عربية.

- غ صدور الدجاج، مقطعة
- م ك زيت دوار الشمس
- م ك معجون الطهي الخليجي من ماجي®
- أكواب ماء
- قطع اللايم المجفف
- متوسطة فلفل أخضر حار، مقطع
- أكواب أرز أميركي
- م ك أوراق الكزبرة المقطعة
- م ك ماء

45 الدقائق ⌚

6 أشخاص ⊕

18.89 غ	الكربوهيدرات
304.78 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
78.5 غ	الدهون
88.1 غ	الأساسية
42.84 غ	بروتين
08.1 غ	الدهون المشبعة
122.24 مغ	صوديوم
57.1 غ	السكريات