الخليج

منوعات, محطات

22 أبريل 2022 23:33 مساء

مقلوبة الدجاج قيمة غذائية

تعتبر مقلوبة الدجاج من أشهر المأكولات الفلسطينية، ومن الوجبات الأساسية في كل منزل، ويقول كوينتن لودر شيف مطعم قرية «بيسترو» بفندق «ذا فيرست كوليكشن»: سُميت المقلوبة بهذا الاسم نسبة لطريقة سكبها، وتطبق بشكل طبقات، ومن ثم تقلب على الصحن أو الصينية المنزلية المعروفة بالسدر.

المكونات:

جرام أرز بسمتي، 100 جرام باذنجان، 100 جرام قرنبيط (زهرة)، 50 جرام طماطم، 50 جرام بصل أحمر، 250 300 جرام دجاج، 30 جرام ملح، 20 جرام كمون ناعم، 20 جرام قرفة مطحونة، 15 جرام كزبرة ناعمة، 10 جرامات كركم، مكسرات حسب الرغبة.

طريقه التحضير:

يُنقع الدجاج مع نصف كمية التوابل، ومن ثم يتم تحميره بالفرن لمدة 15 دقيقة وبدرجة حرارة 220 درجة، ويوضع

البصل المُقطع إلى شرائح في طنجرة لتحميره، وتوضع كمية التوابل الباقية، ويُضاف نصف كمية الأرز المغسول، ثم توضع طبقة من الباذنجان المقلي والمقطع إلى شرائح، والزهرة المقلية، وشرائح الطماطم، وتوضع طبقة من الأرز ومن ثم طبقة من الدجاج المشوي، وطبقة من الأرز ويغطى بالماء ويترك على النار المتوسطة لمدة 15 دقيقة وعلى نار هادئة لمدة 20 دقيقة.

طريقة التقديم:

تُقلب الطنجرة على الصينية وتوضع فوقه المكسرات المحمرة، ويقدم معها لبن زبادي أو لبن بالخيار.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©