

فريكة الدجاج.. فوائد لذيذة



إعداد: راندا جرجس

يعد الفريك من المنتجات الغذائية المفيدة وعادة ما يكون حجمها أكبر من حبات البرغل وتشتهر على الأكثر في بلاد الشام ومصر وشمال إفريقيا، ويقول الشيف شادي سلوم، من مطعم «تيمو» بفندق «روتانا»، إن الفريك يتميز باستخدامه في العديد من وصفات بمختلف البلدان العربية، وخصوصاً مع اللحم أو الدجاج أو السمك، كما يُصنع منه الحساء اللذيذ في بعض المطابخ كبلاد الشام والعراق ومصر والجزائر.

المقادير:

دجاجة كاملة قطعة واحدة، 500 جم فريكة، 50 جم دهن الخروف، 30 جم سمن وزيت ذرة، 50 جم لوز مقشر أو «مكسرات، قطعة ورق الغار، قرفة، 3 قطع هيل، 10 جم فلفل أسود، 5 جم من «7 بهارات

التحضيرات:

يُضاف الدجاج كاملاً بالعظم في ماء ساخن مع الخضراوات (كرفس، كراث، بقდونس، جزر، بصل، ثوم) والملح والفلفل الأبيض.

.ولتحميص الدجاج: ندهن الدجاج كاملاً مع الملح والفلفل واللبن سادة ومعجون الطماطم وزيت زيتون

طريقة الطبخ: تغسل الفريكة جيداً ثم تنقع لمدة 30 دقيقة، ويُسخن دهن الخروف ويضاف البصل المفروم، ويقلّى لمدة 15 دقيقة مع بعض الزيت والسمن وأوراق الغار وعيدان القرفة والهيل، ثم توضع الفريكة وتُقلب لمدة 10 دقائق، ويضاف الفلفل الأسود و 7 بهارات مع مرق الدجاج، ويغطي قدر الطهي ويترك لمدة 35-45 دقيقة، ثم ينقع الدجاج بالملح والفلفل ومعجون الطماطم واللبن وزيت الزيتون، ويحمص في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة، توضع الفريكة في طبق التقديم ونغطيها بالدجاج والمكسرات ونقدمها مع الزبادي أو السلطة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024