

الدجاج المشوي «يريح معدة الصائم»



إعداد: راندا جرجس

تعتبر الأطعمة المشوية من أفضل الأصناف الصحية التي تناسب جميع الأشخاص من مختلف الأعمار، حيث إنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة ونسبة منخفضة من الدهون مقارنة بأنواع الطهو الأخرى، وتقول شيف أميلا ديواسوريندرا من مطعم «كويلا»، إن الدجاج المشوي إحدى الوصفات اللذيذة والمحبة التي تتواجد على المائدة الرمضانية حيث إنها خفيفة على المعدة ويمكن تقديمها مع السلطات والنشويات

المقادير:

دجاجة كاملة قطعة واحدة حوالي كجم، ملعقة واحدة كبيرة زيت زيتون، 6 فصوص ثوم مفرومة، ليمونتان معصورتان، 30 جراماً زعتر، قشر ليمون مبشور، 20 جراماً عسل، ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

طريقة التحضير:

يخلط الزيت وعصير الليمون والثوم المفروم والملح والليمونية المفرومة والعسل والفلفل في وعاء لتحضير التتبيلة، يُترك الثوم المفروم وعصير الليمون والزعتر للاستخدام لاحقاً، وتُفرك التتبيلة على الدجاجة بالكامل، ويُنبل التجويف ببعض الملح والفلفل، ثم يوضع الثوم والليمونية غير المفرومة والزعتر داخل التجويف، ويوضع الدجاج في صينية كبيرة بداخل الفرن، وتترك للشواء لمدة ساعة واحدة تقريباً أو حتى يصبح الجلد بنياً ذهبياً، ويُسكب المرق الموجود في قاع الصينية فوق الدجاجة، وتترك لتهدأ بدرجة حرارة الغرفة لمدة 10 دقائق تقريباً، وتُقدم الوجبة بعد سكب المزيد من المرق فوقها.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"