

طاجن الدجاج.. طبق غني بزيت الزيتون



إعداد : راندا جرجس

يشتهر زيت الزيتون للطهي بطعمه الفريد، ويستخدم على الأغلب لتحضير السلطات والدجاج والأطعمة اليومية، وهو يحتوي على العديد من القيم الغذائية كالبروتين والدهون المشبعة والسعرات الحرارية. يقول الشيف جوخان أوزكان، من مطبخ «بيش التركي»، بشيراتون «مول الإمارات»: إن طاجن الدجاج من الأطباق الشهية والخفيفة والغنية بزيت الزيتون، والمحبة التي تُزين المائدة الرمضانية

المقادير: 8 قطع أفخاذ دجاج بالعظم والجلد، بصلة كبيرة، ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ومعلقتان كبيرتان من الدقيق، كوب وثلاثة أرباع مرق دجاج، وملعقة صغيرة من الببريكا والكُمون المطحون، وربع ملعقة صغيرة من بودرة القرفة والفلفل الحار، ونصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل والكزبرة المطحونة، حبة ليمون، 5 فصوص ثوم مفرومة، ملح وفلفل أسود، معلقتان كبيرتان من العسل، جزرتان كبيرتان، نصف كوب قطع زيتون أخضر، معلقتان من الكزبرة المفرومة.

:طريقة التحضير

تُمزج التوابل في وعاء صغير، وتبشر حبة الليمون وتُمزج مع فص ثوم واحد، وتُتبّل قطع الدجاج بملعقتين صغيرتين من الملح ونصف ملعقة فلفل، ثم يُسخن الزيت في مقلاة جيداً وتُحمر قطع الدجاج على الجانبين لمدة خمس دقائق حتى يصبح لونها ذهبياً.

يُنقل الدجاج إلى طبق كبير، يُنزع الجلد عن الدجاج عندما يبرد، وتُترك ملعقة كبيرة من الدهون المتشكّلة فقط في المقلاة، ويُضاف البصل ويقلى من حين لآخر مع بعض ملاعق الماء على درجة حرارة متوسطة، حتى تتحول حوافه إلى اللون البني، ثم يُضاف الثوم المفروم المتبقي ويُطهى مع التحريك لمدة 30 ثانية حتى تفوح رائحته، وبعدها يُضاف العسل ومرق الدجاج وقشر الليمون المتبقي وربع ملعقة صغيرة ملح.

يُضاف الدجاج إلى الخليط ويُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق، ويُضاف الجزر إلى المزيج ويغطى ويُترك على نار هادئة حتى ينضج الدجاج تماماً ويصبح الجزر طرياً، ويُضاف الزيتون وخليط قشر الليمون والثوم والكزبرة مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. يمكن تذوق الصلصة وإضافة الملح والفلفل والمزيد من عصير الليمون حسب الرغبة، ثم يُقدم ساخناً.