



وزارة الصحة
Ministry of Health



سليق

اطيبي
بمسحة

عشرة
بمسحة
@LiveWellMOH

الحصص: 6
مدة التحضير: 10 دقائق
مدة الطهي: 1 ساعة 10 دقائق
المجموع: 1 ساعة 20 دقيقة

المقادير

- 3 حبات هيل أسود
- 1 عود قرفة
- 1 بصلة حمراء متوسطة
- 2/1 كيلو دجاج مقطع شرائح
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مجففة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 كوب أرز أبيض طويل الحبة
- 3 أكواب حليب





الفرن على درجة 350 فهرنهايت (175 درجة مئوية).

ضع الدجاج وحبات الهيل والقرفة والبصل الأحمر
بكامل في قدر و اغمره بكمية كافية من الماء
لتغطية الدجاج واتركهم ليطهو على نار متوسطة
لمدة 20 دقيقة. احتفظ بأربعة أكواب من مرق
الدجاج في قدر كبير.

3. أخرج الدجاج والبصل من القدر وضعهما
في صينية التحميص. تبل الدجاج بالكزبرة
المجففة والفلفل الأسود والملح.
مع تغطيتها بورق الألمنيوم.



الطريقة



4. اترك الدجاج في الفرن لمدة 30 دقيقة ، ثم أزل ورق القصدير و اتركه ليحمر.

5. في هذه الأثناء صب الأرز مع مرق الدجاج المحفوظ. و اتركه يطهي على نار عالية مع التحريك المستمر. بمجرد أن يبدأ بالغليان ، غط القدر وخفف درجة الحرارة و اتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة . قلب الحليب مع الأرز وأعد الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة منخفضة ؛ و اتركه يطهي بدون غطاء حتى يجف .

6. يقدم مع الدجاج والبصل.



القيم التغذوية

في الحصة الواحدة:

384.6

السعرات الحرارية:

mcg 950

حمض الفوليك

57.3 جم

الكربوهيدرات

200.9 ملغ

كالسيوم

57.9 جم

بروتين

5.3 ملغ

حديد

42.7 جم

دهون

85 ملغ

مغنيسيوم

13.1 جم

دهون مشبعة

790.5 ملغ

بوتاسيوم

208.4 ملغ

الكوليسترول

433.4 جرام

صوديوم

1.5 جم

ألياف

0.4 جرام

الثيامين

609.7 IU

فيتامين أ

6.5 ملغ

فيتامين ج

1.1 ملغ

فيتامين ب6



لمتابعة الوصفة اضغط هنا

