

كفتة الدجاج الكرسبي (الناجتس)



وقت التحضير

60 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

6

. جربي طريقة عمل كفتة الدجاج الكرسبي (الناجتس) من شملولة وقدميها مع البطاطس والكاتشاب والمايونيز.

المقادير

- كيلو فراخ بانيه
- بصل باودر
- ليمونة كبيرة
- ملح
- فلفل
- كوب حليب 3
- ملح
- فلفل

- ليمون
- كوب و نصف دقيق
- ربع كوب نشا
- ملاعق باكينج باودر 3
- ملعقة كبيرة كركم
- ملح
- فلفل
- ملعقة كبيرة ثوم باودر
- ملعقة بابريكا
- بصلة مقطعة قطع
- خل
- كورن فلكس مطحون

0

خطوات التحضير

- 0 يقطع الفراخ قطع و يتبل بالبصل و الليمون و الملح و الفلفل لمدة ليلة
- 0 ثم ينزع الفراخ بدون البصل و يفرم فى الكبة مع الليمون و الفلفل و الملح .البصل الباودر و الملح
- 0 ثم يفرد على كيس بلاستيك و يقطع بالقطاعة و يترك فى الفريزر لمدته ٢٠ ساعة حتى يتماسك
- 0 ثم نضع اللبن فى بولة و نضع الدقيق و النشا و الملح و الفلفل و البابريكا و ثوم باودر و كركم و ملح و فلفل و الباكينج باودر فى بولة اخرى . نأتى ببولة بها مياه مثلجة
- 0 نحضر قطع الفراخ المتبله و نضعها فى اللبن لمدة نصف ساعة
- 0 ثم نحضر قطعة من الفراخ و نضعها فى المياه المثلجة
- 0 ثم نضعها فى الدقيق ثم نضعها فى المياه المثلجة
- 0 ثم فى الكورن فليكس و تسوى فوراً

تفريز الفراخ

يجب وضع الفراخ بعد تشكيلها ٢٠ ساعة فى الفريزر حتى يقدر تتبيلها

طريقة قلي الدجاج المسلوق



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

5

يعتبر الدجاج المقلي من الاطباق الشهية التي لا يستطيع احد الاستغناء عنها فهي محبة جدا لدى جميع الاشخاص والاعمار وخاصة الاطفال، لذلك يمكنك تقديمها كطبق رئيسي مرة وطبق جانبي مرة اخرى وطرق طهيها متعددة وكثيرة.. ومن خلال هذا المقال سوف نتعرف على طريقة قلي الدجاج المسلوق وتكون النتيجة لونها ذهبي ومقرمشة مثل المحلات.

المقادير

- كوب دقيق ابيض 1
- كوب زيت نباتي للقلي 4
- قطع افخاذ دجاج 6
- بيضة كبيرة 2

- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل حلو
- ملعقة صغيرة فلفل حار

0

خطوات التحضير

0 ضعي الدجاج في قدر ملىء بالماء على النار واتركيها تغلي لمدة 10 دقائق.

0

0 قومي بوضع الزيت في طاسة القلي وضعيه على النار المتوسطة، يجب ان تكون الطاسة او القدر واسعة

0

0 في وعاء ثالث واسع ضعي الفلفل الحلو والفلفل الحار والملح والدقيق وقومي بمزجهم جيدا واتركيه جانبا لتستعدي في تتبيل الدجاج بعد سلقه

0

0 في وعاء رابع اخفقي البيض جيدا واتركيه جانبا

0

0 بعد سلق الدجاج قومي بغمسه في خليط الدقيق ثم البيض ثم اغمسيه مرة اخرى في خليط الدقيق

0

0 بعد انتهاء الكمية من التتبيل بالدقيق والبيض قومي بوضعها في الزيت الساخن جيدا واتركيها حتى يتغير لونها ثم اقليها على الجانب الاخر لتنضج جيدا

0

ازيلي الدجاج من زيت القلي ثم ضعيه على ورق المطبخ للتخلص من الزيت الزائد.

0

ضعي الدجاج المقلي في طبق التقديم.. وقدميه مع الكاتشاب والمايونيز والبطاطس المحمرة والخبز الفينو.

دجاج مقلي بالثوم



وقت التحضير

دقيقة 30

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

الدجاج من الوجبات التي يحبها الجميع، ويمكن تقديمها بطرق مختلفة ومتنوعة حيث يمكن أن تكون مقلية أو مشوية أو بتتبيلة تكا أو كنتاكي أو شيش طاووق، وعادة ما تقدم مع البطاطس أو السلطات المختلفة

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- "كيلو أفخاذ دجاج" دبابيس 1
- فصوص ثوم صحيحة 10
- ثلث كوب زيت زيتون
- ربع كوب عصير ليمون
- ملح
- فلفل أسود مطحون

طريقة عمل أحنحة الدجاج الحارة بالثوم

خطوات التحضير

- نغسل الدجاج جيداً، ثم نضعه جانباً.
- في بولة متوسطة، نتبل أفخاذ الدجاج بعصير الليمون والملح والفلفل الأسود، وندعكها في التتبيلة، ثم نتركها لمدة نصف ساعة.
- "في مقلاه غويطة وعلى نار متوسطة، نضع الزيت حتى يسخن" يقدح
- نضع الثوم في المقلاه، ونقلبه حتى تتصاعد رائحته
- نضع أفخاذ الدجاج في المقلاه، ونقلبها جيداً حتى يتغير لونها
- نخفف النار، ونغطي المقلاه، ثم نتركها لمدة 20 - 25 دقيقة حتى تنضج وتحمر
- نرفع أفخاذ الدجاج من المقلاه، ونضعها في الطبق
- نقدم أفخاذ الدجاج بالثوم مع [المكرونه بالصوص الأبيض](#)
- **وصفة مشابهة: للنباتيين .. مشروم مشوي بالثوم**

سر نجاح أفخاذ الدجاج بالثوم

- يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الصويا صوص لإكساب الدجاج طعم ألد
- يمكن تزيين الدجاج بالسّمسم بعد رفعه من على النار لقيمة غذائية أكبر

فوائد الدجاج بالثوم

- الثوم من الأطعمة التي تحافظ على صحة القلب، وتقلل من مستوى الكوليسترول في الدم
- الدجاج يحتوي على البروتينات التي تساعد في بناء العضلات بشكل جيد
- تحتوي القطعة المتوسطة من أفخاذ الدجاج "85 جرام" على 175 سعر حراري

طريقة عمل ستربس الدجاج



وقت التحضير

90 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

ستربس الدجاج عبارة عن صدور دجاج مخلية تماما ومقطعة لشرائح متساوية الحجم، ثم يتم تتبيلها بالتواصل الخاصة بشملولة الصلصات أو الصوصات المفضلة لديك ولدى أسرتك.. جربها من شملولة

المقادير

- كيلو فراخ بانيه مقطع شرائح بالطول
- كوب حليب 3
- ملح
- فلفل أسود
- ليمون
- كوب و نصف دقيق
- ربع كوب نشا

- معالق باكينج باودر 3
- ملعقة كبيرة كركم
- ملعقة كبيرة ثوم باودر
- ملعقة بابريكا
- بصلة مقطعة قطع
- خل
- كورن فلكس مطحون

0

خطوات التحضير

- 0 1- تتبل الفراخ بالبصل و الليمون و الخل و الملح و الفلفل تترك ساعة
- 0 2- نضع اللبن فى بولة و نضع الدقيق و النشا و الملح و الفلفل و البابريكا و ثوم باودر و كركم و ملح و فلفل و الباكينج باودر فى بولة اخرى
- 0 3- أحضري ببولة بها مياه مثلجة
- 0 4- أحضري قطع الفراخ المتبله وضعيها فى اللبن لمدة نصف ساعة
- 0 5- ثم أحضري قطعة من الفراخ وضعيها فى المياه المثلجة
- 0 6- ثم نضعها فى الدقيق ثم نضعها فى المياه المثلجة ثم فى الكورن فليكس و تسوى فوراً

حالة الزيت للقلي

يجب وضع الفراخ فى زيت ساخن فوراً بعد التذليل حتى لا يتشرب الدقيق و لكى تطلع الوصفة مضبوطة

طريقة عمل شيش طاووق



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

6

الشيش طاووق من الأكلات اللبنانية التي تنال إعجاب الكثير خاصة، وهي عبارة عن صدور فراخ مخلية مقطعة لقطع متوسطة الحجم و تتبل بتتبيلة خاصة ثم تشوى على الفحم أو الجريل أو في الفرن، ويمكن تقديمها مع المقبلات مثل الثومية و سلطة الكول سلو.

المقادير

" تكفي 6 أشخاص "

- كيلو صدور دجاج مخلية ، مكعبات 1
- كوب كبير عصير ليمون 1/4
- كوب كبير زيت نباتي 1/4
- كوب زبادي 3/4
- فص ثوم متوسط ، مفروم 4
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) معجون طماطم (صلصة طماطم جاهزة) 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ملح 1 1/2

- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) زعتر مجفف 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فلفل أسود مطحون 1/4
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) قرفة مطحونة 1/4
- ثمرة بصل مقطعة قطع كبيرة 2
- ثمرة فلفل أخضر رومي ، مقطع قطع كبيرة 1
- كوب كبير بقدونس مقطع 1
- [طريقة عمل شيش طاووق في الفرن](#)

خطوات التحضير

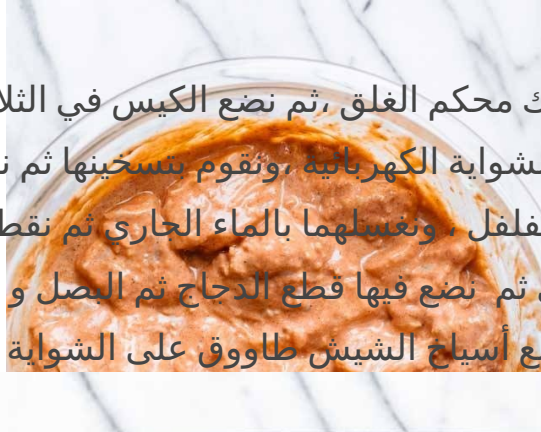
1: تحضير تتبيلة الشيش طاووق



نحضر بولة كبيرة الحجم، و نضع فيها الليمون و الملح و الزعتر و القرفة .

2: تحضير صدور الفراخ

نحضر صدور الدجاج ونقوم بتخليتها من العظام إذا لم تكن مخلية ثم نقوم بغسلها بالماء والخل بشكل جيد ونتركها حتى تتصفى تمامًا نقوم بتقطيع صدور الدجاج لمكعبات 3- نضع مكعبات الدجاج في مزيج الزبادي و التوابل ونقلب برفق حتى تمام الإختلاط 4- نضع قطع الدجاج بالتتبيلة في كيس بلاستيك محكم الغلق ، ثم نضع الكيس في الثلاجة لمدة لا تقل عن أربع ساعات. 5- نحضر الشواية الكهربائية ،ونقوم بتسخينها ثم ندهنها بالقليل من الزيت. 6- نحضر البصل والفلفل ، ونغسلهما بالماء الجاري ثم نقطعهما لقطع كبيرة الحجم 7- نحضر أسياخ الشوي ثم نضع فيها قطع الدجاج ثم البصل و الفلفل ثم قطع دجاج مرة أخرى . 8- نوضع أسياخ الشيش طاووق على الشواية ونتركها لمدة 5 دقائق لكل جانب. 9- نرفع أسياخ الشيش





طاووق من على الشواية ثم نضج
تقديمها مع [صوص الباربيك](#)

- [وصفة مشابهة: طريقة عمل تتبيلة شيش طاووق](#)

سر نجاح شيش طاووق الفراخ :

- تترك قطع الدجاج في التتبيلة لمدة لا تقل عن 4 ساعات في الثلاجة حتى تتشرب من التتبيلة و يضاف اليها نكهة رائعة.
- من الممكن إضافة قطع خضروات أخرى لسيخ الشيش طاووق مثل الكوسة والباذنجان وغيرها
- من الممكن رص أسياخ الشيش طاووق في صينية وادخالها لفرن ساخن مع تشغيل الشواية وتركها لمدة 10 دقائق على كل جانب حتى تتحمر
- إذا أردنا شوي شيش طاووق الفراخ على الفحم ، نقوم بتسخينه جيدًا حتى يحمر ، ثم نضع أسياخ شيش طاووق الفراخ على الفحم مع التقليب حتى ينضج ويجب أن تكون الأسياخ في هذه الحالة معدنية

أفخاذ دجاج بالخضار في 30 دقيقة



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

[الدجاج](#) من الأطباق المغذية والغنية، ويمكن تقديمها بعدة اشكال، ولكن يجب الحرص عند تناولها لأنها تحتوي على كمية أكبر من الدهون

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- قطع أفخاذ دجاج 4
- حبة متوسطة بصل جوانج 2
- حبة متوسطة فلفل رومي شرائح 1
- حبة متوسطة جزر مبشور 1
- كوب شوربة "مرقة" دجاج 2
- فصوص ثوم مفروم 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" مستردة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" بابريكا 1

- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" دقيق 2
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- زيت زيتون

طريقة عمل صنينة بطاطس بالفراخ

خطوات التحضير

- نغسل أفخاذ الدجاج جيداً، ونضعها جانباً.
- في طبق صغير، نخلط الملح والفلفل الأسود والبابريكا والدقيق.
- نتبل أفخاذ الدجاج بخليط التوابل، وندعكهم بها جيداً.
- "في مقلاة واسعة وعلى نار مرتفعة، نضع زيت الزيتون حتى يسخن" يقدر.
- نضع أفخاذ الدجاج في مقلاه الزيت، ثم نقلبها على الجانبين حتى يتغير لونها.
- نرفع أفخاذ الدجاج من المقلاة، ونضعهم جانباً.
- في نفس المقلاه .. نضع البصل والفلفل الرومي والجزر والثوم، ونقلبهم جيداً حتى يذبلوا، ثم نتبلهم بالملح والفلفل الأسود.
- نعيد أفخاذ الدجاج في المقلاه مرة أخرى، وندهنها **بالمستردة**، ثم نصب فوقها الشوربة، ونتركها على نار مرتفعة حتى تبدأ في الغليان.
- نغطي المقلاه، ونتركها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تنضج.
- نضع أفخاذ الدجاج في الطبق، ونوزع حولها الخضار.
- نقدم أفخاذ الدجاج ساخنة مع **الأرز البسمتي**.
- **وصفة مشابهة: أفخاذ الدجاج بالحمص الحارة**

سر نجاح أفخاذ الدجاج:

- يفضل أن يكون حجم أفخاذ الدجاج متوسط حتى لا تأخذ وقت كبير في النضج.
- يمكن إضافة شرائح الكوسة والبطاطس للحصول على وصفة متكاملة.

فوائد أفخاذ الدجاج:

- تحتوي الدجاج على البروتينات والأحماض الأمينية الضرورية للجسم.
- أفخاذ الدجاج بها نسبة دهون أكبر من الصدور.

طريقة عمل صينية بطاطس بالفراخ



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

45 دقيقة

عدد الافراد

4

صينية البطاطس بالفراخ من [الأطباق المصرية](#) الشهيرة ، تعرف مع شملولة على طريقة تحضيرها بطريقة بسيطة وسريعة وسر تتيلتها

المقادير

تكفي 4 أفراد

- دجاجة بحجم 1 كيلو جرام مغسولة ومقطعة 4 أجزاء
- حبة جزر متوسطة الحجم مقطعة شرائح 4
- حبة فلفل أخضر حلو كبيرة الحجم مقطعة شرائح 1
- حبة طماطم كبيرة الحجم مقطعة شرائح 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" ثوم مقطع 1
- حبة بصل كبيرة الحجم مقطعة شرائح 3
- حبة بطاطس كبيرة الحجم مقطعة شرائح 3
- كوب كبير ماء دافئ 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 5
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" بهارات دجاج 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كمون 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كزبرة ناعمة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" قرفة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" كاري 1

[أفخاذ دجاج بالخضار في 30 دقيقة](#)

خطوات التحضير

- نجهز أولاً الدجاج ، فنحضر دجاجة بحجم 1 كيلو جرام ونغسله بالماء ثم نصفيه . ونجففه جيداً ونقطعه ل 4 أجزاء .
- نحضر إناء كبير لتجهيز الخضروات ، نقطع فيه الجزر، و الفلفل الأخضر الحلو، و الطماطم ، و الثوم ، و البصل ، و البطاطس إلى شرائح ، ثم نقلبهم معاً حتى يختلطوا .
- نحضر صينية التي سنحضر بها الدجاج، ونضع فيها خليط الخضروات

- نحضر إناء كبير جديد لتحضير التتبيلة ، نضع فيه [بهارات الدجاج](#) ، و الملح ، و الكمون ، و الفلفل الأسود ، و الكزبرة الناعمة ، و القرفة المطحونة ، الكاري ، . نقوم بتقليبهم معًا حتى يختلطوا .
- نحضر الدجاج المقطع ، ونقليبهم في التتبيلة حتى يتغطى بها تمامًا .
- نضع قطع الدجاج المتبل في الصينية على طبقة خليط الخضروات ، ونرش المتبقى من خليط التتبيلة ، ونقلب محتويات الصينية معًا حتى يختلطوا ، ثم نضع زيت الزيتون ، و الماء الدافئ .
- ندخل صينية البطاطس بالفراخ في الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة . ساعة حتى تنضج .
- نستطيع الآن تقديم صينية البطاطس بالفراخ بجانب [الأرز](#) .
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل صينية الدجاج بالشاميل](#)**

سر صينية بطاطس بالفراخ :

- تجفيف الدجاج جيدًا من الماء قبل استخدامه .
- بعد تتبيل الدجاج من الممكن تركه لمدة نصف ساعة حتى يتشرب التتبيلة .
- من الممكن تقليب طبقة الخضروات مع الدجاج ، ومن الممكن ترك طبقة الدجاج كما هي وفوقها قطع الدجاج .
- من الممكن إضافة كوب من عصير الطماطم قبل إدخالها الفرن .

: فائدة صينية بطاطس بالفراخ

- تحتوي صينية بطاطس بالفراخ على ألياف تساعد على الهضم وتقلل من الإصابة بالإمساك بسبب وجود البطاطس .
- تساعد البطاطس بالفراخ على نمو وتقوية العضلات لأنها غنية بالبروتينات .

: السعرات الحرارية في صينية بطاطس بالفراخ

- تحتوي وصفة صينية بطاطس بالفراخ على 196 سعر حراري .

دبابيس الدجاج بالصوص الحار



وقت التحضير

0 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

0

المقادير

- كيلو دبابيس دجاج
- بصلة كبيرة مبشورة
- فصوص ثوم مفرية 3
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة خل
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح وفلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة فلفل حار
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- نصف كوب لبن

- ملعقة كبيرة صوبا صوص

طريقة عمل شاورما الدجاج



وقت التحضير

دقيقة 30

وقت الطهي

دقيقة 40

عدد الافراد

8

شاورما الدجاج .. من الوصفات السهلة و المحببة لدى الكثير و التي تقدم في خبز فينو او في تورتيلا

المقادير

" تكفي 8 أشخاص "

- كوب كبير خل 1/2
- كوب كبير زبادي 1/2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت نباتي 1
- ملح

- فلفل أسود مطحون
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ثوم مفروم 1/2
- قطع أفخاذ دجاج مخلية 8
- كوب كبير طحينة 1/2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) ليمون معصور 2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت زيتون 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) بقادونس مقطع 1
- ثمرة طماطم ، شرائح 4
- كوب كبير بصل ، شرائح 1/2
- كوب كبير خس مبشور 4

طريقة عمل السموسة بالشاورما

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم يخلط كلا من **الخلو** 1/4 كوب **زياديو** الزيت و الملح و الفلفل جيدا
- توضع أفخاذ الدجاج في مزيج الخل و الزبادي و تقلب جيدا ثم تغطى و توضع في الثلاجة لمدة لا تقل 4 ساعات
- يسخن الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية
- في بولة صغيرة الحجم يخلط كلا من الطحينة و الزبادي و الثوم و **الليمون** زيت الزيتون و **البقدونس** الملح و الفلفل و يغطى و يوضع في الثلاجة لمدة 20 دقيقة
- توضع أفخاذ الدجاج في صينية فرن بالتتبيلة و تغطى و توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة و تقلب على الوجه الآخر ثم يرفع الغطاء عنها و تترك لمدة من 5-10 دقائق
- تقطع أفخاذ الدجاج الى شرائح ثم تقدم مع الطماطم و البصل و الخس و صوص الطحينة (خطوة رقم 4)
- **وصفة مشابهة : طريقة عمل شاورما الدجاج بالليمون**

سر نجاح الشاورما:

- تترك أفخاذ الدجاج في التتبيلة لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى تتشرب منها.

فوائد الشاورما:

- تحتوي الشاورما على الدجاج الذي يحتوي على البروتين الهام و اللازم لبناء و تقوية العظام.
- يحتوي ال 250 جرام من الشاورما على 450 سعر حراري.

طريقة عمل دجاجة محمرة



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

4

الدجاج من الوصفات السهلة جدا في إعدادها بإختلاف طرق تقديمها ، فهي تعتبر الحل السريع في الأوقات الصعبة .. وصفتنا اليوم هي الدجاج المحمر .. و الذي يقدم مع الأرز البسمتي او المكرونة و السلطة

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كوب كبير دقيق 1/2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) بابريكا 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ملح 1 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فلفل أسود مطحون 1/2
- دجاجة مسلوقة، مقسمة 4 قطع 1

طريقة عمل رول الدجاج بالحين و المشروم

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم يخلط **الدقيق**و البابريكا و الملح و الفلفل جيدا.
- توضع **الدجاجة** في مزيج الدقيق و التوابل و تقلب برفق حتى تغطى بالكامل.
- في مقلاة على نار متوسطة يسخن الزيت.
- توضع قطع الدجاج في الزيت الساخن بحيث يصبح الجلد لأسفل و تترك حتى تتحمر ثم تقلب على الوجه الآخر لتتحمر أيضا.
- نقدم الدجاج المحمر مع الأرز بالشعيرية.
- **وصفة مشابهة : دجاج مقلي بالتوم**

سر نجاح الدجاج المحمر

- تسخين الزيت جيدا قبل تحمير الدجاج حتى لا يلتصق الجلد بالمقلاة.

: فوائد الدجاج

- يحتوي على بعض الأملاح المعدنية مثل الفسفور الذي يلعب دورا مهما في عملية الأيض.

:السرعات الحرارية في الدجاج المحمر

- يحتوي صدر الدجاج المقلي بالجلد ال (85 جرام) على 220 سعر حراري.
- يحتوي فخذ الدجاج المقلي بالجلد ال (85 جرام) على 235 سعر حراري.

طريقة عمل فتة الدجاج السوري



وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

6

فتة الدجاج من الأطباق السورية الشهيرة التي تتكون من الأرز مع الدجاج والخبز المحمص وصوص الزبادي، ويمكن تزيينها بالمكسرات المقلية أو البقدونس المفروم، وتقدم ساخنة مع سلطة الثومية

المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- نصف كيلو شاورما الدجاج
- كوب أرز بسمتي مطهو 2
- خبز شامي مقطع ومحمص
- بقدونس مفروم للتزيين

صوص الزبادي:

- علبة زبادي 2

- فصوص ثوم مهروس 4
- عصير ليمونة
- ملح

حري الفتة المصرية بالصلصة والثوم

خطوات التحضير

- نحضر صوص الزبادي .. في بولة متوسطة، نضع [الزبادي](#) والثوم وعصير الليمون والملح، ونقلبهم جيداً.
- في طبق واسع، نضع [الخبز الشامي المحمص](#)، ونوزع فوقه [الأرز البسمتي](#).
- نضع قطع [شاورما الدجاج](#) فوق الأرز، ثم نوزع فوقها صوص الزبادي.
- نزين فتة الدجاج بالبقدونس المفروم، ونقدمها ساخنة مع [الثومية](#).
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل رولات الشاورما التركية](#)**

سر نجاح فتة الدجاج

- يمكن قلي الخبز الشامي في الزيت بدلاً من تحميصه.
- يمكن إضافة ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" من الكركم للأرز البسمتي أثناء طهيهِ ليكتسب اللون الأصفر.

فوائد فتة الدجاج

- تعتبر فتة الدجاج وجبة مغذية متكاملة العناصر الغذائية، حيث تحتوي على البروتين الموجود في الدجاج، والنشويات في الأرز والخبز.
- يحتوي الطبق المتوسط من فتة الدجاج ربع كيلو "250 جرام" على 300 سعر حراري.