



دجاج محمص بإكليل الجبل

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة |

الوقت الإجمالي ساعة و30 دقيقة

الأدوات:

بولة كبيرة
صينية خبز مسطحة
غلاف بلاستيكي

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
ملعقة خلط أو ماسك طعام
شوكة أو مضرب خفق

المكونات

مقادير الخضروات

4 أكواب من الخضروات الطازجة المقطّعة (براعم الملفوف، ملفوف، قرنبيط، إلخ)
بصلة مقطّعة

3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج المقطّع أو ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
بخاخ مانع للالتصاق

مقادير التتبيلة والدجاج

6 فصوص مفرومة من الثوم أو ملعقتان كبيرتان من مسحوق الثوم
ملعقة كبيرة ونصف من خردل Dijon
ملعقتان كبيرتان من صلصة وورسترشاير
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
رطل ونصف من أفخاذ أو صدور الدجاج منزوعة العظم والجلد

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 450 درجة. ادهن صينية الخبز المسطحة بقليل من بخاخ مانع للالتصاق.
3. في بولة كبيرة، اخلط الخضروات والبصل و3 ملاعق كبيرة من الزيت وإكليل الجبل والفلفل. امزج المكونات معاً.
4. تُوزَّع الخضروات بالتساوي في طبقة واحدة على صينية الخبز المسطحة وتُشوى لمدة 20-25 دقيقة.
5. باستخدام مضرب خفق أو شوكة، اخلط الثوم والخردل وملعقة الزيت المتبقية وصلصة Worcestershire (في حالة استخدامها)، في البولة المستخدمة للخضروات. أضف الدجاج إلى البولة واستخدم ماسك الطعام أو ملعقة خلط لقلب الدجاج وتغطيته بالتتبيلة. تغطى البولة بكيس بلاستيكي وتخزن في الثلاجة حتى يمضي على وضع الخضروات في الفرن 20-25 دقيقة.
6. أخرج صينية الخبز المسطحة من الفرن. ضع الدجاج مباشرة على الصينية بين الخضروات، مع تحريك بعضها قليلاً لإفساح مكان لوضع الدجاج. تخلص من التتبيلة.
7. أعد صينية الخبز المسطحة إلى الفرن لمدة 20 دقيقة، أو حتى تصل درجة حرارة الدجاج الداخلية إلى 165 درجة. حرّك الخضروات واقلب الدجاج في منتصف عملية الشوي.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية	370	إجمالي الدهون	19 جم	الصوديوم	280 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات	12 جم	البروتين	38 جم		