

حساء الدجاج

المواد اللازمة للطهي:

لوح تقطيع	ملاعق للمعايرة
سكين حاد	مصفاة
وعاء متوسط الحجم بغطاء	ملاعق خلط
وعاء كبير بغطاء	مقشرة خضراوات (اختيارية)
وعاء متوسط	

المقادير:

- 3 أرطال من قطع الدجاج منزوع الجلد
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بصلة واحدة مقطعة
- كوب واحد من الكرفس أو الكوسة، مقطّع
- 3 جزرات، مغسولة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1/2 كوب من الشعير
- زعر أو مریمیة (اختياري)

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

ضع قطع الدجاج في الوعاء الكبير. غطها تمامًا بالماء. قم بتغطية الوعاء حتى يغلي، ثم اخفض النار، واتركه على نار هادئة لمدة تتراوح بين ساعتين و3 ساعات حتى يتكون مرق الدجاج.

ارفع قطع الدجاج المطهية من المرق. اتركها تبرد لمدة 10 إلى 15 دقيقة قبل فصل العظام عن اللحم. قطع اللحم إلى قطع صغيرة. قم بإزالة الدهن من المرق من خلال قشطه بملعقة، ثم قم بتصفيته وصبه مرة أخرى في الوعاء. أضف لحم الدجاج والتوابل والخضراوات إلى المرق.

اترك المرق حتى يغلي، وغطه واتركه يُطهى على نار متوسطة لمدة تتراوح بين 15 و20 دقيقة، حتى تصبح شرائح الجزر طرية ومقرمشة.

أضف الشعير. اتركه دون غطاء على نار هادئة مع تحريكه من حين لآخر، حتى ينضج الشعير (حوالي 30 إلى 40 دقيقة). في حالة استخدام الأعشاب الطازجة، قم بإضافتها في الدقائق القليلة الأخيرة من وقت الطهي.

ضعها في أطباق الحساء واستمتع به!

اترك الحساء حتى يبرد تمامًا وضع المتبقي منه في الثلاجة أو الفريزر.

ملاحظات من الطاهي:

نوع الخضراوات حسب المتوفر لديك وحسب الموسم.

يمكن استخدام الأرز أو الشعيرية (النودلز) أيضًا بدلاً من الشعير.

لتوفير الوقت، يمكن استخدام مرق الدجاج المعلب في الخطوة الأولى. استخدم الدجاج المتبقي المطبوخ مسبقًا لإضافته إلى الحساء.