

الدجاج والخضراوات المحمرة في الفرن بالأعشاب

المواد اللازمة للطهي:

ورق خبز	ملاعق خلط
لوح تقطيع	سكين حاد
وعاء كبير	ملعقة مخرّمة
أكواب معايرة	مقشرة خضراوات
ملاعق للمعايرة	

المقادير:

- رطل واحد من الجزر المقشر والمقطع إلى قطع متوسطة
- بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة إلى أرباع
- فص ثوم مفروم، أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- رطل واحد من الخضراوات الجذرية، مثل البطاطس واللفت والجزر الأبيض، مقطعة إلى قطع متوسطة
- عصير ليمونة كبيرة أو 1/4 كوب من الخل
- 1/4 كوب ماء
- 1/4 كوب من زيت الكانولا
- ملعقتان صغيرتان من التوابل الإيطالية
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 3 أرطال من قطع الدجاج منزوعة الجلد

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

سخّن الفرن حتى يصل إلى درجة حرارة 375 درجة فهرنهايت.

في وعاء، اخلط عصير الليمون أو الخل مع الماء، والزيت، والتوابل الإيطالية، والملح، والفلفل الأسود. أضف الخضراوات إلى الخليط وقّلب حتى تمتزج.

انقل الخضراوات إلى صينية الخبز باستخدام يديك أو ملعقة مخرّمة. اترك التتبيلة في الوعاء. ضع صينية الخبز في الفرن. قم بطهيها لمدة 10 دقائق.

أثناء طهي الخضراوات، ضع قطع الدجاج في التتبيلة المتبقية. اتركها في درجة حرارة الغرفة لمدة 10 دقائق تقريباً. أخرج صينية الخبز من الفرن. ضع قطع الدجاج فوقها. ثم قم بإعادتها إلى الفرن.

استمر في طهيها حتى ينضج الدجاج ويقراً ميزان حرارة الطعام 165 درجة فهرنهايت، أي حوالي 40 دقيقة أخرى. أثناء طهي الدجاج، استخدم ملعقة خلط لتغطية الدجاج بالصوص وتقليب الخضراوات على الجوانب الأخرى كل 15 دقيقة تقريباً. قم بتغطية الدجاج بالصوص المتراكم في صينية الخبز. قدمها فوراً.

ملاحظات من الطاهي:

أضف الأعشاب الطازجة إلى التتبيلة، مثل إكليل الجبل أو الزعتر.

استخدم نفس الطريقة والتتبيلة لطهي الخضراوات بمفردها.

لعشاء من السمك والخضراوات، ضع الخضراوات المطهية في الفرن فوق شرائح السمك المتبل في الدقائق العشر الأخيرة من مدة الطهي.