

طاجن الدجاج المغطى بطبقة لامعة مع الأناناس

المواد اللازمة للطهي:

مقالة معدنية عميقة ذات غطاء
وعاء متوسط الحجم ذو غطاء
لوح تقطيع
فتاحة علب

سكين حاد
أكواب معايرة
ملاعق للمعايرة

المقادير:

- عبوة واحدة (15 أونصة) من الأناناس، مصفى ومقطع إلى شرائح
- 3 ملاعق طعام من صوص الصويا ومرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من السكر البني
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملعقة طعام من الزنجبيل المطحون (اختياري)
- 3 ملاعق طعام من الزيت
- 1 1/2 رطل من صدور الدجاج، مقطعة إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة
- بصلة مفشرة ومقطعة إلى قطع متوسطة
- حبة فلفل حلو مقطعة إلى مكعبات
- ملعقتان طعام من نشا الذرة أو الدقيق
- 1/4 كوب من الماء البارد
- 2 أكواب من الأرز البني المطهي

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

قم بتصفية الأناناس مع الاحتفاظ بالعصير جانبًا. اخلط العصير مع الماء بحيث يكونان 3/4 كوب. قطع الأناناس إلى قطع كبيرة واتركه جانبًا.

في وعاء صغير، امزج عصير الأناناس، والسكر البني، وصوص الصويا، ومسحوق الثوم، ومسحوق الزنجبيل (في حالة الاستخدام).

سخّن الزيت في مقلاة كبيرة مقاومة للالتصاق على نار متوسطة. أضف الدجاج إلى المقلاة وقم بطهيه حتى تكتسي الحواف باللون البني، لمدة تتراوح بين 4 و6 دقائق.

أضف البصل، والفلفل، ومزيج الأناناس، والعصير إلى المقلاة. قم بتغطية الوعاء واترك المكونات لتُطهى لمدة 5 إلى 7 دقائق مع التقليب من أن لآخر.

في وعاء صغير، اخلط نشا الذرة/الدقيق والماء حتى يصبح المزيج ناعمًا، ثم صبه في المقلاة. اتركه حتى يغلي، ثم قم بتقليبه لمدة دقيقة أو حتى تتكثف الصلصة.

قدمه فوق أرز بني.

ملاحظات من الطاهي:

جرّب استبدال الأناناس بالكمثرى.

أضف المزيد من الخضراوات حسب ما يناسب ذوقك.

جرّب مصدرًا مختلفًا للبروتين، مثل التوفو، باعتباره خيارًا نباتيًا.