

بوريتو الدجاج في الوعاء

*الوصفة تكفي 6 الى 8 أشخاص

المكوّنات:

0,6 كيلوغرام صدر او أفخاد الدجاج من دون جلد

علبة مكعبات الطماطم

1 كوب مرق الدجاج منخفض الصوديوم

2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار

2 ملاعق صغيرة من الملح

1 ملعقة صغيرة من الكمون

1 كوب أرز بني

1 علبة فاصوليا سوداء، مصفّاة

1 كوب حبات الذرة المجمدة

إضافات اختيارية: جبن مبروش، كزبرة مفرومة، كريمة حامضة، مكعبات الأفوكادو، صلصة، صلصة الحارة، بصل أخضر مقطّع، خس مقطّع.

طريقة التحضير:

اجمع الدجاج، ومكعبات الطماطم وعصائرها، ومرق الدجاج، ومسحوق الفلفل الحار والملح والكمون في إناء الطهي البطيء. تأكد من تغطية الدجاج، واطفئ المرقعة إذا لزم الأمر. اطهي المكونات لمدة 3 أو 4 ساعات.

ازل الغطاء، واطفئ الأرز والفاصوليا والذرة، ونصف كوب من مرق الدجاج. غطي واطهي المزيج على نار منخفضة لمدة 3 إلى 4 ساعات أخرى. تحقق من الأرز بين الحين والآخر وحرّكه مرة أو مرتين كي يطهي بشكل متساوي. أضف المزيد من مرق الدجاج إذا كان المزيج جافاً. تنتهي عملية الطهي اذا كان الأرز قد استوى، ولكن اذا حصل ذلك وما زال هناك سائل في الإناء، أزل الغطاء واطهي ما تبقى على حرارة عالية ليتبخر السائل.

استخدم شوكتين لتقطيع الدجاج إلى قطع صغيرة الحجم. يمكنك القيام بذلك إما في إناء الطهي وثم مزجه بالأرز، أو على لوحة التقطيع إذا كنت تفضل أن تبقى منفصل عن باقي المكونات.

ضع المكونات بشكل طبقات، واحدة فوق الأخرى في الأوعية.