وصفات دجاج سهلة

يعتبر الدجاج من أهم الأصناف الهامّة لدى الكثير من الناس، ويعد من الأنواع الأساسية التي تدخل في العديد من الأطباق الرئيسية ويتنوع على المائدة. فلا يمكن الإستغناء عن هذا المكون الغني بالبروتين في النظام الغذائي، فهو يعتبر مصدر غذائي هام جدا للجسم لأنه يحتوي على الفيتامينات والبروتينات والاملاح المعدنية التي يحتاجها.

يتميز الدجاج بإنه يمكن تناوله لوحده أو الى جانب السلطة أو الأرز أو البرغل ويدخل في العديد من الطبخات العربية اللذيذة. لذلك، نقدم لك وصفات دجاج سهلة :

- **طريقة تحضير دجاج محشي بالأرز**

المقادير:

- 2 دجاجة، 900 غ
- 1 ملعقة صغيرة بهار سادة
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة قرفة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 كوب أرز مصري، منقوع ومصفى
- 4 كوب ماء ساخن
- 500 غ لحم مفروم
- مكسرات

طريقة التحضير:

1. يغسل الدجاج ويتبل بالبهارات والملح ثم يسلق.
2. تقلى اللحمة على النار.
3. يضاف الماء والأرز وتترك المكونات على النار لمدة 20 دقيقة لينضج الأرز.
4. يصفى الدجاج ويبرد قليلاً ثم يحشى بمزيج الأرز.
5. يوضع الدجاج بالفرن لمدة 20 دقيقة حتى تتحمر القشرة الخارجية.

طريقة عمل شوربة الدجاج الصحية

- 500 غ صدر دجاج، مسلوق
- 6 كوب مرق دجاج
- 500 غ خضار
- 1 ملقعة كبيرة صلصة طماطم
- 100 غ شعيرية طويلة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة بهار حلو
- رشّة بهار أبيض

طريقة التحضير:

1. في وعاء يفصفص الدجاج ويضاف المرق على نار قوية حتى الغليان.
2. تضاف بقية المقادير وتخلط جيداً.
3. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة لحوالي 20 دقيقة.
4. يقدّم الطبق ساخناً.

- **طريقة تحضير ستيك دجاج بالكريمة**

المقادير:

- 1 كيلو فيليه دجاج
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب كريمة الطبخ
- نصف كوب مرق دجاج
- 1 ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- 1 ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية، مجففة
- نصف كوب جبنة بارميزان، مبشورة
- نصف كوب طماطم، مجففة

طريقة التحضير:

1. في مقلاة واسعة، يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة، ثم تضاف شرائح الدجاج وتقلب حتى تتحمر.
2. يرفع الدجاج عن النار ويوضع في طبق جانبي.
3. تضاف الكريمة ومرق الدجاج لنفس المقلاة ثم تضاف بودرة الثوم

والأعشاب والجبن وتخلط المكونات حتى يصبح المزيج كثيفاً.
4. يضاف الدجاج والطماطم المجففة ويترك المزيج لمدة 10 دقائق على النار حتى يتسبك ويقدم ساخناً.

- **طريقة عمل اسكالوب الدجاج المشوي**

المقادير:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 قطع صدر دجاج، مقطع شرائح رفيعة
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ثلاث أرباع الكوب طحين
- 1 ملعقة كبيرة بابريكا مطحونة
- 2 بيضة، مخفوقة
- 2 كوب بقسماط
- 1 حبة بشر ليمون

طريقة التحضير:

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 220.
2. تجهز صينية وتبطن بورق الفويل وتدهن بزيت الزيتون.
3. يتبل الدجاج المدقوق بالملح والفلفل الأسود.
4. في طبق، يخلط الطحين مع البابريكا.
5. في طبق ثاني، يخلط البقسماط مع بشر الليمون.
6. يغمس الدجاج بمزيج الطحين ثم مزيج البيض المخفوق ثم البقسماط.
7. توضع قطع الدجاج في الصينية المجهزة.
8. تدخل الصينية إلى الفرن لمدة 6 – 8 دقائق وتقلب قطع الدجاج بين الحين والآخر حتى ينضج.
9. يقدم الطبق ساخناً إلى جانب السلطة أو الخضار السوتيه.

- **الدجاج بالبرتقال للرجيم**

المقادير:

- 2 صدر دجاج، مقطع مكعبات صغيرة

- ثلاث أرباع كوب عصير برتقال
- ربع كوب صلصة صويا
- ربع كوب عسل
- 1 ملعقة كبيرة معجون الثوم
- 1 ملعقة كبيرة معجون الزنجبيل
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير، يخلط الدجاج مع عصير البرتقال وصلصة الصويا ومعجون الثوم والعسل ومعجون الزنجبيل والفلفل، ويترك الدجاج لمدة ساعة في الثلاجة.
2. تسخن مقلاة واسعة على النار ويضاف الدجاج المنقوع ويقلب لمدة 20 دقيقة لينضج الدجاج.
3. يقدم الدجاج ساخناً إلى جانب النودلز أو الأرز المسلوق.