

Kyllingegyryde



دجاج مطبوخ

المقادير:

- 400 غ صدر دجاج
- 4 ملاعق مادة دهنية (زيت أو زبد أو سمنة)
- ملعقة كاري خفيف
- 2 بصل صغير
- 2 دسل مرق الخضار (مكعبات الخضار مضاف إليها ماء)
- 1 فليفلة خضراء (لون أصفر)
- 1 باذنجان
- 1 بروكولي (تشبهه زهرة القرنبيط ولونها أخضر)
- طحين أو نشاء
- ملح وفلفل

الطريقة:

تقطع صدور الدجاج إلى قطع صغيرة على شكل مكعبات بقياس واحد ونصف سم تقريبا.
تذاب المادة الدهنية في وعاء ويضاف الكاري.
يقشر البصل ويقطع مكعبات ويقلى في الوعاء.
يضاف لحم الدجاج إلى البصل ويقلى معهم.
يضاف المرق والملح ويترك حتى يغلي حوالي خمس دقائق.
تقطع الفليفلة الخضراء إلى مكعبات.
يقطع عود البروكولي إلى شرائح وزهرة البروكولي إلى قطع صغيرة على شكل باقات زهر.
تضاف الفليفلة الخضراء وعيدان البروكولي إلى الوعاء وتترك حتى تغلي لمدة خمس دقائق.
يضاف للطعام قليل من الطحين أو النشاء حتى يصبح المرق متماسكا قليلا.
يقطع الباذنجان إلى مكعبات كبيرة ويضاف مع زهرات البروكولي ويغلي حوالي خمس دقائق.
يضاف الملح والفلفل.