

الدجاج مع صلصة البرتقال، والفاصولياء في وعاء واحد (تكفي ٤-٦ اشخاص)



سخني الزيت في مقلاة كبيرة. أضيفي الدجاج والملح والفلفل. قومي بطهي المكونات من ٥ إلى ١٠ دقائق. قلبّي المكونات، وأضيفي المزيد من الملح والفلفل. اطهي المكونات لمدة ٥ دقائق. انقليها إلى طبق.

أضيفي البصل والتوابل الجافة إلى المقلاة على نار متوسطة إلى مرتفعة. قلبّي المكونات لمدة دقيقة إلى دقيقتين. أضيفي الأرز وقلبي، ثم أضيفي كوب ونصف من الماء. اكشطي المقلاة لاستخراج التوابل بالكامل. أضيفي الفاصولياء، والفواكه، وقلبي. أضيفي الدجاج. اتركي الخليط حتى يغلي، واخفضي النار إلى درجة منخفضة وضعي الغطاء فوق الوعاء لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة.

ارفعي الوعاء من فوق النار وقلبي حتى ينفطر الأرز يمكن إضافة بعض الأعشاب الطازجة.

يمكنك تجربة الوصفة كما هي أو إعدادها حسب المكونات لديك وتحسينها.

نصيحة

استخدمي الفاصولياء المجففة. انقعي كوبًا واحدًا في ٤ أكواب من الماء لليلة كاملة.



المقادير:

- ٤ أرباع من الدجاج
- ١١٢ كوب أرز
- ٢ كوب من الفاصولياء [العدس، أو البازلاء، أو الفاصولياء البيضاء]
- ١١٢ كوب من الفواكه المجففة [الزبيب أو التوت]
- ١ بصلة [مقطعة قطع صغيرة]
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- توابل جافة [ملعقة صغيرة من القرفة أو الكمون، مع ملعقة صغيرة من الكركم، أو الكاري، أو الكزبرة المطحونة]
- ملح وفلفل
- *اختياري: ١١٤ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة، البقدونس، النعناع، الريحان، الشومر



توفير الأموال وتخفيض الإهدار: تناول بواقي الطعام

#EndFoodWaste

- قومي بتخزين بقايا الطعام في وعاء مغلق والاحتفاظ بها داخل الثلاجة. واستخدمي وعاءً من الزجاج أو البلاستيك الشفاف لتتمكني من رؤية محتويات الوعاء.
- إذا لم تتمكني من إنهاؤها خلال مدة تتراوح من يومين إلى ثلاثة أيام، فقومي بوضعها في المجمد.
- استخدمي وعاءً محكم الإغلاق أو أكياس المجمد المزدوجة
 - ضعي ملصقاً مكتوباً عليه اسم الطعام والتاريخ
 - تناولي الطعام خلال ٦ أشهر

استخدام بقايا
الطعام

استخدمي الفاصولياء المجففة بدلاً من المعلبة.

١: انقعي الفاصولياء في الماء لمدة ٨-١٠ ساعات

٢: صفي الماء

٣: التجميد - قسّمي الكمية إلى جزأين بمقدار كوبين، وضعي كل جزء في وعاء وبدلاً من

استخدام علبة ١٥ أونصة، اسحبي أحد الأكياس من المجمد!

قومي بإذابته، ثم غسله وتصفيته كالمعتاد.

