



الدجاج المشوح بالصويا والجنزبيل

زمن التحضير : 40 دقيقة

المقادير:

650 جرام صدور دجاج فيلية (حوالي أربع صدور)

200 جرام من البسلة السكرية

1 حبة فلفل احمر كبيرة

5 بصلة خضراء متوسطة الحجم

2 ملعقة صغيرة جنزبيل

4 فص ثوم كبير (مهروس)

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1/4 ملعقة صغيرة بودرة ثوم

1/8 ملعقة صغيرة فلفل اسود

8 ملاعق كبيرة صوص صويا

3 ملعقة كبيرة ماء

3 ملعقة صغيرة سكر (يفضل السكر البني)

2 ملعقة صغيرة زيت السمسم

حفنة مكسرات كاجو

طريقة التحضير :

1- يقطع الدجاج إلى شرائح رفيعة ، ويتبل بالفلفل الأسود و مسحوق الثوم ، تغطى الشرائح وتوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة ، أو طوال الليل .

2- لتجهيز الخضروات، يقطع الفلفل الأحمر إلى شرائح، ويقطع البصل الأخضر إلى نصفين بالطول ثم يقطع بميل. تترك حبات البسلة كاملة.

3- يخلط صوص الصويا مع الماء والسكر ويترك جانبا .

4- يسخن زيت الزيتون في مقلاة أو وعاء كبير للقلي ويوضع الدجاج على نار عالية ويشوح حتى يكتسب لونا ذهبيا ويترك على النار لينضج. يرفع من المقلاة ، ويغطى ويترك جانبا .

5- تسخن الملعقة الأخرى من زيت الزيتون في نفس المقلاة ثم يضاف إليها الجوزبيل و بودرة الثوم . يشوح لمدة 30 ثانية قبل أن تضاف إليه الخضروات . يشوح لمدة دقيقتين ثم يعاد الدجاج إلى المقلاة مرة أخرى ويقلب في خليط الصويا .

6- تخفض الحرارة ويترك الدجاج لينضج على نار هادئة لمدة دقيقتين إضافيتين يضاف الكاجو وزيت السمسم والمزيد من الفلفل الأسود حسب الرغبة، تقلب كافة المكونات معا ثم تقدم .