

مرغ ذغالی هندی

خوراک لذیذ و تأثیرگذار هندی که همراه نان لواش و رایتای خیار سرو می شود.

۵ مرغ را داخل توری گریل که از قبل چرب شده قرار دهید و بر روی ذغال داغ به مدت ۱۰ دقیقه کباب کنید، در این فاصله، یکبار مرغ را برگردانید.

۶ نان را کنار باربیکیو قرار دهید تا گرم شود.

۷ مرغ را به همراه نان لواش، رایتا و برگ های سبز سالادی تازه سرو نمایید.

۳ برای تهیه رایتا، خیار را پوست کنید و دانه های آن را با قاشق در آورید. گوشت خیار را رنده کرده، روی آنها نمک بپاشید، به مدت ۱۰ دقیقه آنها را داخل یک سبد فلزی با سوراخ های ریز قرار دهید. خیارها را با آب بشویید، سپس با فشار پشت یک قاشق یا ته یک لیوان، رطوبت باقیمانده آن را نیز بگیرید.

۴ خیار رنده شده را با ماست طبیعی داخل یک کاسه کوچک ریخته و به همراه پودر فلفل چیلی هم بزنید. آن را داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود.

جدول ارزش غذایی

کالری.....	۲۲۸	پروتئین.....	۲۸ گرم
کربوهیدرات.....	۱۲ گرم	قند.....	۱۲ گرم
چربی.....	۸ گرم	چربی اشباع شده.....	۲ گرم

سطح آشپزی متوسط ☆☆

آماده سازی ۲۰ دقیقه ⌚ پخت ۱۰ دقیقه

مناسب ۴ نفر

مواد لازم و ترکیبات

۴ عدد سینه مرغ، بدون پوست و استخوان

۲ قاشق غذاخوری خمیر کاری

یک قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان

یک قاشق غذاخوری شکر خام

یک قاشق چایخوری پودر زنجبیل

¼ قاشق چایخوری پودر زیره سبز

مواد لازم برای سرو:

نان لواش

برگ های سبز سالادی یا انواع کاهو

مواد لازم برای تهیه رایتای خیار:

یک خیار کوچک

نمک

۱۵۰ میلی لیتر ماست طبیعی کم چرب

¼ قاشق چایخوری پودر فلفل چیلی

۱ سینه مرغ را بین دو ورق کاغذ روغنی مخصوص آشپزی و یا سلفون قرار دهید. با قسمت مسطح بیفتک کوب یا وردنه، گوشت را بکوبید تا صاف شود.

۲ خمیر کاری، روغن، شکر، زنجبیل و زیره را داخل یک کاسه کوچک با هم مخلوط کنید. مواد را بر روی هر دو طرف مرغ به طور کامل بمالید و تا زمان نیاز آن را کنار بگذارید.

