

دجاج مشوي بالخردل للرجيم



المقادير

- فيليه دجاج: 500 غراماً (مقطع شرائح)

- عصير الليمون: نصف كوب (حامض)

- الماسترد: نصف كوب

- بابريكا: نصف ملعقة صغيرة

- ملح: نصف ملعقة صغيرة

- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة

- الثوم: فص (مهروس)

- الأعشاب الإيطالية: 2 ملعقة كبيرة (مجففة)

- الماسترد: ملعقة صغيرة (حبّ)

طريقة التحضير

- حمّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.

- في وعاء، اخلطي الماسترد مع الماسترد الحبّ، والأعشاب الإيطالية، والملح، والفلفل الأسود، وعصير الليمون، والبابريكا، والثوم جيداً حتى تتجانس المكونات.

- أضيفي شرائح الدجاج إلى مزيج الماسترد، ثم غطّيه واتركيه لحوالي ساعة حتى يتشرب الدجاج التتبيلة.

- بطّني صينية فرن بورق الزبدة، ثم ضعي بها شرائح الدجاج.

- أدخلني الصينية إلى الفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الدجاج ويتحمر، ثم قدميه ساخناً.