G R I L L E D C H I C K E N I N T H E P A N

Ingredients
Chicken weighing 1200 grams
teaspoon tomato molasses
teaspoon pepper molasses
one lemon
A cup of pickled water tea
3/4 teaspoon salt
Quarter of a teaspoon of ginger
Quarter of a teaspoon of pepper
Quarter of a teaspoon of hal
Quarter teaspoon curry
Quarter teaspoon dried coriander
3 tablespoons olive or vegetable oil
Garlic Cream:
whole egg
egg white
Quarter teaspoon of salt
juice of half a lemon
400 ml vegetable oil (2 cups)

Directions
لتتبيلة الفروج: اولاً نأتي بوعاء ونضع فيه الفروج(مغسول منيح بالخل والملح) ثم نضع في وعاء اخر دبس البندورة , دبس فليفلة , ليمونة , ماء مخلل(وفيكم تضيفوا خل ؛ بس هاد المخلل من السوق فبتكون الماء مافيها ملح كثير) ملح , ثم نضع زنجبيل , كاري , هيل , فلفل ابيض , كزبرة ثم نقوم بتحريك المكونات، ومن ثم نضيف نصف الكمية لوعاء الفروج ونخلط التتبيلة مع الفروج جيداً، ثم نضع الزيت وبعدها نأتي بمقلاة ونضع فيها ورق زبدة ونضع عليها الفروج (وبجيب كاسة ماء وبفتح تحت الورقة وبحطها بالمقلاية) ثم نقوم بتغطية المقلاة ونضعها على الغاز و على نار عالية ونتركها لحتى تغلي ((ما بدي ياه يلزق وتنشف الماء)وبعد ما تغلي بخفف النار وبخليها لمدة 30 دقيقة ((الفروج هاد بياخد 30 دقيقة الفروج الاكبر بياخد وقت اكثر)، (اهم شغلة يضل مغطى كثير منيح وينطبخ على البخار واذا نشفت الماء بتزيدوا شوي وهيك لحتى يستوي)). لتحضير كريم الثوم: نضع في محضرة الطعام (او الهاند بلندر) بيض (فيكم تحطوا البيض مع الصفار وفيكم تحطوا بياض البيض , وانا رح حط بيضة كاملة وبيضة بس البياض) ثم نضع عصير نصف ليمونة (او فيكم تحطوا حمض الليمون او الخل هاد بيقتل البكتيريا يلي بتكون بالبيض) ثم نضع ثوم , ملح ونخلطهم لحتى يصير لونهم ابيض وبعدها نضيف الزيت النباتي و ننزله عليهم تدريجياً على شكل خيط ومع التحريك المستمر ، لحتى يصبح القوام متل الكريمة (او فيكم تخلوا القوام اخف من هيك وبتحطوها بالفريزة لحتى يشد)، ثم يصبح كريم الثوم جاهزاً. طريقة شوي الفروج: بعد طبخ الفروج نرفعه عن النار، ونضع الفروج في صينية الفرن، ومن ثم نضع عليه صوص التتبيلة المتبقي، ونضعه في الفرن لمدة 5 دقايق الفرن شغال من فوق على حرارة 200(وفيكم تشغلوا الفرن على أعلى حرارة بس لازم تخلوا الفروج بعيد عن الحرارة لحتى مايحترق) وبعدها يصبح الفروج المشوي جاهزاً وبقدم مع البطاطا المقلية وكريمة الثوم والخبز.

C H E F O M A R

Bon Apetit!