

GRILLED CHICKEN IN THE PAN

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 تأتي 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 فيتكون 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 تأتي بمقلاة ونضع فيها ورق زبدة ونضع عليها الفروج (ويجب كاسة ماء ويفتح تحت الورقة وبحطها بالمقلاة) ثم نقوم بتغطية المقلاة ونضعها على الغاز و على نار عالية ونتركها حتى تغلي ((ما بدّي ياه يلزق وتنشف الماء)) وبعدها ما تغلي بخفف النار وبخليها لمدة 30 دقيقة ((الفروج هاد بياخذ 30 دقيقة الفروج الاكبر بياخذ وقت اكثر)), (اهم شغلة بضل مغطى كثير منيح وينطبخ على البخار واذا نشفت الماء بتزيدوا شوي وهيك لحتى يستوي).
لتحصير 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 يتكون 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 يصيح القوام مثل الكريمة (او فيكم تخلوا القوام اخف من هيك وبتحطوها بالفريزة لحتى يشد), ثم يصح 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 دقائق الفرن شغال من فوق على حرارة 200(وفيكم تشعلوا الفرن على أعلى حرارة بس لازم تخلوا الفروج بعيد عن الحرارة لحتى مايحترق) وبعدها يصح الفروج المشوي جاهزاً ويقدم مع البطاطا المقلية وكريمة الثوم والخبز.

C H E F O M A R

Bon Appetit!