ESCALOPE AND FRENCH FRIES WITHOUT OIL

Ingredients
4 chicken breasts (1 kilo)
1 tablespoon salt
1 tablespoon garlic powder
1 tablespoon ginger
1 tablespoon onion powder
1 tablespoon white pepper
olive oil
6 pieces of butter
Cheese (or any type available kashkaval, cheddar)
For escalope:
2 cups of milk
an egg
pinch of salt
pinch of pepper
flour
bread crumbs
for sauce:
5 garlic cloves
3 tablespoons olive oil
Pepper (any color available)
mushroom
pinch of salt
pinch of pepper
5 pieces of tomato
1 tablespoon oregano
for potatoes :
sliced potatoes
Pinch of paprika
Pinch of garlic powder
Pinch of curry
Pinch of salt
a little of olive oil

Ingredients

for sauteed vegetables
:

Water + 1 tablespoon of salt

zucchini

Carrots

Broccoli

pinch of salt

Pinch of pepper

Pinch of oregano

6 pieces butter

Directions

لتتبيلة الدجاج: اولاً نأتي بصدر دجاج (بتنظفوا صدر الدجاج وبتقطعوا كل صدر لقسمين وبتحطوهم بالليمون وبعدين بتضربوهم حتى تتكسر الأنسجة يلي فيه وياخدوا من التتبيلة)ونضعه في وعاء ونضيف له ملح , بودرة ثوم , زنجبيل , بودرة بصل , فلفل ابيض , زيت زيتون ونحرك المكونات مع الدجاج(لحتى يتبل مزبوط). لقرمشة الاسكالوب : نضع في وعاء حليب ونضع عليهم بيضة , رشة ملح , رشة فلفل ثم نأتي بقطعة الدجاج ونضعها في وعاء الطحين ثم في وعاء الحليب والبيض ثم في وعاء البقسماط (ويتكبسوا عليها لحتى تاخذ بقسماط منيح) ومن ثم نضعها في وعاء جانباً ونكمل بقية قطع الدجاج بنفس الطريقة، وبعدها نضعهم في الثلاجة قليلاً. مرحلة تطبيق قطع الدجاج: بعد وضع قطع الدجاج في الثلاجة لفترة، نخرجهم ونضعهم في صينية الفرن ونضع على كل قطعة من االدجاج قطعة زبدة (ليش نضع الزبدة ؟ منشان ينقلوا بالزبدة وتكون زبدة نوعيتها ظريفة)، ومن ثم نضعهم في الفرن على حرارة 220 (شغال الفرن من فوق ومن تحت)، وبعد استواء الدجاج وتحميصه بالزبدة، نضع على كل قطعة من الدجاج القليل من الصوص والجبنة، ثم نعيدهم إلى الفرن حتى ذوبان الجبنة، وبعدها نضع في صحن التقديم الدجاج والبطاطا وخضار السوتيه ثم يصبح الاسكالوب جاهزاً .
لتحضير الصوص: اولاً نأتي بوعاء ونضع ثوم مفروم , زيت زيتون ونضعهم على النار حتى التحميص(وبعد ما تطلع ريحة الثوم) نضع الفليفلة، ومن ثم نقوم بتنظيف قطع الفطر بمنديل ناشف (لان الفطر ما بينغسل) وبعد استواء الفليفلة والثوم نضيف لهم الفطر ، رشة ملح ، فلفل , بندورة مفرومة ناعمة ونتركهم على النار حتى يصبح القوام كثيف(يعني لحتى يتعقدوا معكم)، وبعدها نرفعه عن النار ونضيف الاوريغانو له. لتحضير البطاطا : اولا نقطع البطاطا ونضعها في صينية الفرن ونضع عليها باربكا , بودرة ثوم , كاري , ملح . زيت زيتون ثم نضع الصينية في الفرن(في المنتصف يعني بالرف الوسط) على حرارة 220 من فوق ومن تحت (كل شوي بتحركوا البطاطا ليش ؟ منشان الحرارة توصل لكل مكان في الصينية) ونتركهم حتى التحميص. لتحضير خضار السوتيه: نضع في وعاء على النار ماء ونتركها حتى الغليان، ومن ثم نضع ملعقة ملح ونتركه حتى الذوبان، ثم نضع قطع الكوسا والجزر ونتركهم لمدة 4 دقائق وبعدها نضع البروكلي لمدة 1 دقيقة، ومن ثم نرفعهم عن الغاز ونضعهم في وعاء فيه ماء ونضع عليهم ثلج (ليش حطينا عليهم ثلج ؟ لحتى نوقف عملية الاستواء ولنحافظ على شكلها وعلى الفوائد وعلى لونها وبنفس الوقت ما استوت كثير) وبعدها نضع الخضار في مقلاة ونضعها على الغاز ونضيف لهم ملح , فلفل ونضع على أطراف المقلاة قطع الزبدة ونتركهم حتى التحميص بالزبدة مع التحريك المستمر لهم.

C H E F O M A R

Bon Apetit!