

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

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

لتبيلة الدجاج: اولاً تأتي بصدر دجاج (بتنظفوا صدر الدجاج وتنقطعوا كل صدر لقسمين ويتخلوهم 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 ناتي بقطعة الدجاج ونضعها في وعاء الطحين ثم في وعاء الحليب والبيض ثم في وعاء البقسماط (ويتكيسوا عليها لحتى تاخذ بقسماط منيح) ومن ثم نضعها في وعاء جانباً ونكمل بقية قطع الدجاج بنفس الطريقة، وبعدها نضعهم في التلاجة قليلاً. مرحلة تطبيق قطع الدجاج: بعد وضع قطع الدجاج في التلاجة لفترة، نخرجهم ونضعهم في صينية الفرن ونضع على كل قطعة من االدجاج قطعة زبدة (ليش نضع الزبدة ؟ منشان ينقلوا بالزبدة وتكون زبدة نوعيتها طريفة)، 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 والجينة، ثم نعيدهم إلى الفرن حتى ذوبان الجينة، وبعدها نضع في صحن التقديم الدجاج والبطاطا وخضار السوتيه ثم يصيح الاسكالوب جاهزاً .

لتحضير الصوص: اولاً تأتي بوعاء ونضع ثوم مفروم , زيت زيتون ونضعهم على النار حتى التحميص (وبعد ما تطلع ريحة الثوم) نضع القليفة، ومن ثم نقوم بتنظيف قطع الفطر بمنديل ناشف (لان الفطر ما بينغسل) وبعد استواء القليفة والثوم نضيف لهم الفطر , رشة ملح , فلفل , بندورة مفرومة ناعمة ونتركهم على النار حتى يصح القوام كثيف(يعني لحتى يتعقدوا معكم)، وبعدها نرفعه عن النار ونضيف الاوريغانو له. لتحضير البطاطا : اولاً نقطع البطاطا ونضعها في صينية الفرن ونضع عليها بابريكا , 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 نرفعه 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 Appetit!