سلطة الأرز والدجاج التايلندية

الكمية تكفي 6 أشخاص

المقادير:

عودان من عشب الليمون

ملعقة طعام من الزيت النباتي

نصف رأس فليفلة حريفة، مفروم

4 بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح

600غ أرز ياسمين، مسلوق

500غ دجاج، مسلوق ومفتت

25غ أوراق نعناع مفرومة

25غ أوراق كزبرة

4 أوراق ليمون طازجة، مقطعة إلى شرائح

3 ملاعق طعام عصير ليمون

ملعقة طعام سكر

ملعقتا طعام صلصة سمك

ملعقة طعام زيت سمسم

25غ حبات كاجو محمصة ومملحة، اختياري.

التحضير:

يحضر عشب الليمون. تنزع الطبقات الخارجية القاسية، وتشذب القاعدة، ويفرم ناعماً جداً ثم يدق بالشوكة لتفوح منه النكهة والرائحة.

تحمى مقلاة كبيرة فوق نار قوية. يضاف الزيت النباتي، وعشب الليمون والفليفلة الحريفة والبصل الأخضر. يطهى الخليط لمدة دقيقتين. ينقل إلى وعاء ويضاف إليه الأرز، والدجاج، والنعناع والكزبرة وأوراق الليمون وخليط عشب الليمون الفاتر. يحرك الخليط برفق.

يخفق عصير الليمون مع السكر وصلصة السمك وزيت السمسم. يسكب هذا الخليط فوق السلطة قبل

تحريكها برفق. تسكب السلطة في أوعية صغيرة. توزع حبات الكاجو في الأعلى حسب الذوق.

في الحصة الواحدة: 550 وحدة حرارية، 10غ دهون (2غ دهون مشبعة)، 84غ كربوهيدرات.