

دجاج محمر مع فريك بالخلطة



شهر الحلويات والمقالي

شهر رمضان هو شهر الصيام والقيام، ولكن إذا تأمّلنا ونظرنا حولنا، سنجد أن شهر الصيام يكثر فيه شراء المواد الغذائية وتكدُّس المطابخ، سواء أكان في المنازل أم في المطاعم والفنادق، بالمواد الأولية، التي تكثُر خلال الشهر الكريم، من الإفطار وحتى وقت السحور، لكثرة الابتكارات والموائد والولائم المقدّمة، وتنافس المطاعم والفنادق في بناء الخيم الرمضانية، بمغرياتها ودخانها والأشكال والألوان المختلفة من الطعام والحلويات والمقالي.

ونجد الإعلانات التلفزيونية تُروّج للمواد الغذائية، وأغلبها عن الحلويات والدهون ومنتجاتها، من مسلي وزبدة وزيت وغيرها، ليصبح شهر رمضان أكبر سوق في العام للمواد الغذائية.

وتتنافس المجلات والمطبوعات المختلفة في نشر وصفات للأكلات، وتُنشر كتب الطهو خلال الشهر الفضيل، ويكاد لا يخلو برنامج في الإذاعة أو التلفاز لا يتحدث بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن الطعام، ولا تخلو قناة تلفزيونية من وجود برنامج أو أكثر عن الطهو.

وحيث إنّه شهر القيام نجد أيضاً المسلسلات التلفزيونية، التي تُنتج خصيصاً لهذا الشهر الفضيل، والتي تُعاد إذاعتها بعد رمضان، وتكفي لتغطية العام كاملاً من كثرتها، فكيف يستطيع المشاهد أن يتعامل معها خلال شهر القيام؟ أعانه □.

ومع اقتراب نهاية الشهر الفضيل، نحاول خلال أيامه الأخيرة، أن نكسب ما تَبَقَّى من الصيام والقيام، على الرغم من كلِّ التحديات المحيطة بنا، وننتقي الأفضل، وبإِ المستعان.

ولكم طبق رمضاني بامتياز في هذا الشهر الفضيل

المقادير:

1 دجاج مقطّع إلى ثمانية قطع

1 كوب من الدقيق

$\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من البهارات المطحونة

ملح وفلفل

$\frac{1}{4}$ كوب + 2 ملعقة كبيرة من الزيت

1 كوب من الشعيرية

1 ملعقة كبيرة من السمن

1 بصلة متوسطة، مكعبات صغيرة

1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

$\frac{1}{4}$ كيلوغرام من قوانص الدجاج

1 كوب من الماء

لوز وصنوبر محمصان/ بقادونس مفروم للتزيين

الطريقة:

- تغسل قطع الدجاج جيداً بالماء والملح، تشطف وتجفف.

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

- يتبل الدقيق في وعاء بالبهارات والملح والفلفل، تدحرج قطع الدجاج في الدقيق مع التخلص من الزائد.

- يُسخن $\frac{1}{4}$ كوب من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمر قطع الدجاج من جميع الجوانب، ترص في

- يوضع الدجاج في الفرن لنحو 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- في تلك الأثناء، تُحمر الشعيرية في المقدار المتبقي من الزيت حتى تأخذ لونا ذهبياً (مع مراعاة التقليب المستمر حتى لا تحترق)، ثم تُرفع بعيداً عن النار وتوضع جانباً.
- يُسخن السمن في مقلاة أخرى على النار، يُضاف البصل والثوم ويُتبّل الخليط بالكرّم، القرّفة، القرنفل، الملح والفلفل.
- تُشطف قوائم الدجاج، ثمّ تجفف وتُضاف للخليط وتُقلب المكونات.
- تُضاف الشعيرية المحمرة والفريك والماء وتُقلب المكونات، يُترك الخليط على النار حتى يبدأ في الغليان ثمّ تُخفف الحرارة ويُترك لنحو 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يوضع الفريك بالخلطة في طبق التقديم وتُرص فوقه قطع الدجاج، تُزين بالمكسرات المُحمّصة وقليل من البقدونس المفروم.

• الشيف أسامة السيد