دجاج مشوي بالخردل للرجيم



المقادير

- فيليه دجاج: 500 غراما ً (مقطع شرائح)
 - عصير الليمون: نصف كوب (حامض)
 - الماسترد: نصف كوب
 - بابريكا: نصف ملعقة صغيرة
 - ملح: نصف ملعقة صغيرة
 - فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة

- الثوم: فص (مهروس) - الأعشاب الإيطالية: 2 ملعقة كبيرة (مجففة)
 - الماسترد: ملعقة صغيرة (حبّ)

- طريقة التحضير
- حمّّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- في وعاء، اخلطي الماسترد مع الماسترد الحبّ، والأعشاب الإيطالية، والملح، والفلفل الأسود، وعصير الليمون، والبابريكا، والثوم جيدا ً حتى تتجانس المكونات.
- أضيفي شرائح الدجاج إلى مزيج الماسترد، ثم غطّيه واتركيه لحوالي ساعة حتى يتشرب الدجاج التتبيلة.
 - بطَّني صينية فرن بورق الزبدة، ثم ضعي بها شرائح الدجاج.
 - أدخلي الصينية إلى الفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الدجاج ويتحمر، ثم قدميه ساخنا ً.